جوان، هیجان و خویشتنداری

گروه نویسندگان
«مدیریت زندگی»




مرکز تحقیقات رایانه‌ای
قائمیه اصفهان
السلام علیک یا صاحب الزمان

جوان، هیجان و خویشتنداری

مشخصات کتاب

عنوان و نام پدیدآور : جوان، هیجان و خویشتنداری / گروه نویسندگان حدیث زندگی.
مشخصات نشر : قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، سازمان چاپ و نشر، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری : ۲۴۰ ص.
فروست : پژوهشکده علوم و معارف حدیث؛ ۱۳۷. کتابهای حدیث زندگی؛ ۲.
شابک : ۱۵۰۰۰ ریال : 978-964-493-218-2
یادداشت : پشت جلد به انگلیسی: Young, Emotion & Piety.
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : جوانان و اسلام -- مقاله‌ها و خطابه‌ها
موضوع : جوانان -- روان‌شناسی -- مقاله‌ها و خطابه‌ها
شناسه افزوده : موسسه علمی - فرهنگی دارالحدیث. سازمان چاپ و نشر
رده بندی کنگره : BP۲۳۰/ج ۸۲۱۳۸۶
رده بندی دیویی : ۲۹۷/۴۸۳
شماره کتابشناسی ملی : ۱۱۸۸۰۴۱

مقدمه سردبیر

مجموعه کتاب های «حدیث زندگی» ـ که دومین مجلّد از آن ، اکنون پیش روی شماست ـ ، با هدف انتشار مقالات ، گفتگوها و دیگر آثار برگزیده مجلّه حدیث زندگی ، طرّاحی شده است . حدیث زندگی ، دوماه نامه ای علمی ، فرهنگی و ادبی ، ویژه جوانان ۱۷ تا ۲۹ ساله است ، که پس از انتشار چهار پیش شماره ، از مهرماه ۱۳۸۰ ، هر دو ماه یک بار ، به صورت مرتّب ، منتشر و در سراسر کشور توزیع شده است . حدیث زندگی ، تلاش دارد تا به صورت علمی و روشمند (امّا به زبانی ساده و امروزی) ، به دغدغه های فکری و اجتماعی و موضوعات مورد علاقه و نیاز جوانان بپردازد ، مروّج فرهنگ ایرانی ـ اسلامی (در همه حوزه های : دانش ، اندیشه ، ادبیات و هنر) باشد ، از جاذبه های صوریِ یک نشریه ویژه جوانان (با پایبندی به ارزش ها) برخوردار باشد و در حوزه آموزه ها و باورهای دینیِ جوانِ مسلمان ایرانی ، در حدّ توان ، به مستندسازی و اصلاح فرهنگی اهتمام ورزد . هر شماره از حدیث زندگی ، از سه بخش : علمی ، اجتماعی و ادبی تشکیل شده است . بخش علمی ، مشتمل بر آثار : علمی ، اجتماعی ، روان شناسی ـ تربیتی ، مَعارفی و... در یکی از قالب های : مقاله (تألیف و ترجمه) ، گفتگوی علمی ، و معرّفی و نقد کتاب است . بخش اجتماعی ، عهده دار ارائه : اطلاعات مفید برای نسل جوان ، آسیب شناسی زندگی جمعی ، مشاوره ، دیدگاه های مخاطبان ، و... است که در قالب : گزارش ، گفتگوی اجتماعی ، نقد و طنز اجتماعی عرضه می شود . بخش ادبی نشریه نیز قالب های : داستان ، شعر ، خاطره ، قطعه ادبی ، مقاله ادبی و نقد ادبی (تألیف و ترجمه) را در بردارد . حدیث زندگی ، نشریّه ای «موضوعی» است ، به این معنا که بخش های علمی و اجتماعی (وگاه ادبیِ) آن ، در هر شماره ، به یکی از مسائل مورد نیاز و توجّه جوانان اختصاص دارد . در انتخاب موضوعات ، علاوه بر مشورت های کارشناسی ، به خواست ها و نیازهای ابراز شده توسّط مخاطبان جوان مجلّه (به صورت های: حضوری، مکاتبه ای و اینترنتی) و بویژه به نتایج نظرسنجی از مشترکان، توجه داشته ایم و پس از این نیز ـ به یاری خداوند ـ چنین خواهد بود. موضوعاتی که تا امروز (شماره ۳۴) در حدیث زندگی مطرح و بررسی شده اند، عبارت اند از : دوستی ، شادابی ، اعتماد به نفس ، اُنس با خدا ، آراستگی ، آرامش ، موفّقیت ، فراغت ، امید ، عفاف ، روابط اجتماعی ، مهارت های زندگی ، بهداشت روان ، محبوبیت ، هویّت ، دین و خوش بختی ، امروزی شدن ، بهداشت بشری ، آینده ، منفعت و مصلحت ، نیاز ، اضطراب ، مُروّت و مُدارا ، افسردگی ، شخصیت سالم ، توسعه ، دین و

آزادی ، زندگی با دیگران ، جهان بدون مرز ، میراث معنوی ، سرمایه اجتماعی ، نوآوری و اصلاح ، ارزش های اخلاقی ، کار و اشتغال ، دین و عدالت ، پیامبر رحمت ، و ازدواج . جوان ، هیجان و خویشتنداری ، دربردارنده شانزده مقاله در موضوع «عفاف» و مسائل پیرامون آن (از جمله : هیجان ، خویشتنداری و پوشش) به قلم نویسندگان مختلف است که از شماره های گوناگون حدیث زندگی انتخاب شده اند و به خاطر یکی بودن موضوع یا ارتباط موضوعی ، در کنار هم قرار گرفته اند و البته در انتخاب مقالات ، علاوه بر استواری علمی ، به جوانانه و کاربردی بودن ، داشتن ادبیاتی امروزی و این که در مجموع ، دیدگاه دین را در موضوع مورد بحث به دست دهند ، توجّه شده است . گفتنی است که مقالات ، به سفارش بخش علميِ مجلّه نوشته شده اند و تا این جا ، دو نوبت ویرایش علمی و ادبی را : یک بار در انتشار اوّلیه (در مجلّه) و بار دیگر در چینش جدید ، پشت سر گذاشته اند . در پایان ، بر خود ، لازم می دانم که از تلاش نویسندگان محترم و نیز همکارانم در حدیث زندگی ، سپاس گزاری نمایم و عموم خوانندگان و اهل نظر را به نقد این مجموعه و اظهار نظر درباره آن ، فراخوانم . ۱ عبد اللّه حسن زاده سردبیر حدیث زندگی اسفند ۱۳۸۵

1.این کتاب و نیز تمامی شماره های حدیث زندگی ، در آرشیو پایگاه اینترنتی WWW.hadith.netدر دسترس است . برای ارتباط با ما می توانید از طریق تلفن : ۷۱۷۶۴۰۸ ـ ۰۲۵۱ و یا نشانی مکاتباتی : قم ، صندوق پستی ۸۱۶ ـ ۳۷۱۸۵ (دفتر مجله حدیث زندگی) و یا پُست الکترونیک : zendegi@ hadith.net و یا وِبلاگ : WWW. hadithezendegi.mihanblog.com اقدام نمایید .

اشاره

«و [دوزخیان] گفتند: اگر حرف شنو بودیم یا می اندیشیدیم، هم اکنون از اهل آتش نبودیم». ۱ بروز و ظهور فرآورده های جدید هنری و توسعه رسانه های تبلیغاتی و پیچیدگی مسائل ارتباطی و تنوّع خواسته ها و نیازهای جوانان و حجم گسترده برنامه های خبری و نیز تجارت جهانی محصولات فرهنگی، اکنون رفتار، ویژگی ها و نیازهای جوانان عصر ما را به شکلی مشخّص ، نسبت به گذشته، متفاوت ساخته است. درگذشته ، مواد تخدیر کننده فقط در هنگام بیماری و برای درمان به کار می رفت، در حالی که امروزه بسیاری از جوانان ، از آن برای سرپوش گذاردن بر دردهای درونی و برای بی حس کردن خود استفاده می کنند. در گذشته ، کوچک ترها از بزرگ ترها حساب می بردند و بزرگی و کوچکی مطرح بود ؛ اما هم اکنون ، جوانان ما هیچ تفاوتی بین خود و بزرگ سالان نمی بینند. آن وقت ها جوانان در کنار خانواده ها احساس آرامش

1.سوره ملک ، آیه ۱۰ .

و امنیت می کردند، در حالی که امروزه ، به خاطر مشکلات زیادی که برای خانواده به وجود آمده است و نیز نبود زبان و درک مشترک، چنین احساسی ، از بین رفته است . درگذشته ، دسترسی جوانان به مواد مخدّر و محصولات مبتذل فرهنگی ، با کندی و دشواری صورت می گرفت و متضمّن گذشت از موانع مختلف و پیمودن مراحل بسیاری بود و فساد ، در جاهای ناپیدایی انجام می گرفت؛ امّا امروزه به راحتی ، عوامل فساد در همه جا حتی در کوچه و خانه و بازار، دست به دست می چرخند و در عرض چند لحظه ، جوانان عزیز ما را گرفتار و از درس و کار و خانواده ، بیزار می کنند. متأسّفانه این روند تهاجم فرهنگی ، نه تنها در جامعه امروز ما ، بلکه در همه جهان معاصر مشاهده می شود . تنها کاری که جوانان ما برای رویارویی با این تهاجم می توانند انجام دهند ، مجهّز کردن خودشان به سلاح «ایمان» و «تفکّر» است. حتی ایمان هم ، زمانی برای آنان سودمند است که همگام و همراه با تعقّل و تفکّر منطقی باشد. بنا بر این ، جوانان ما زمانی می توانند به مبارزه با مشکلات و دشواری ها و از جمله «تهاجم فرهنگی» بروند که خودشان را مجهّز به سلاح استدلال و تعقّل و تفکّر منطقی کرده باشند. امام علی علیه السلام می فرماید: بر زمان، نمی توان پیروز شد، مگر با تعقّل و تفکّر. ۱

1.بحار الأنوار، ج ١، ص ٨٢ .

منشأ بیشتر عصبانیت ها، نارضایتی ها و هیجانات جوانان، طرز تفکّر و نحوه بینش و نگرش آنها در برخورد با مسائل و رویدادهاست.
وقتی به هیجانات و عصبانیت ها و برانگیختگی های خود در مواجهه با رویدادها و حوادث در طول روز بیندیشیم و عاقلانه درباره آنها به تفکّر بنشینیم، می بینیم که به شرط برخورد صحیح و درست با آنها، می توانیم از تجربه ها و حوادث آنها به خوبی بهره برداری کنیم. رویدادهای ناخوشایند (مثل طرد شدن از طرف دیگران، شکست خوردن، موفّق نشدن در کارها و رو به رو شدن با دشواری ها) که معمولاً موجب تأسّف و ناراحتی ما می شوند، اگر درباره آنها عاقلانه بیندیشیم و آنها را درست علّت یابی کنیم، نه تنها سبب عصبانیّت ما نمی شوند، بلکه موجب رشد و بالندگی در برخورد با مسائل و یافتن مهارت در حل مشکلات نیز خواهند شد. در نتیجه، با روحیه ای شاد و حالتی نشاط انگیز و با شوق تمام، به فعّالیت روزانه خود می پردازیم و به صورتی روزافزون ، در کارها روندی موفّقیت آمیز و پویا و حالتی شوق آمیز خواهیم داشت: اساس تعقّل ، اندیشیدن است و نتیجه اش آرامش روانی است. ۱ تعقّل و تفکّر در مسائل جاری زندگی، به جوان کمک می کند تا خود را از شرّ هیجانات و احساسات آنی و عصبانیّت های لحظه ای و زودگذر برهانَد و از وحشت و خشم آزار دهنده و پریشانی های نگران کننده و دائمی ، خلاص کند؛ زیرا با تفکّر، نقاط مبهم و پنهان امور و حوادث، روشن و قابل تحلیل می شوند: در نتیجه تفکّر، پنهانی های کارها آشکار می شوند. ۲ از آن جا که دیدگاه و طرز بینش و تلقّی هر انسانی نسبت به مسائل

1.میزان الحکمة، ج ۳، ص ۲۴۶۲ ، ذیل «تفکّر» . 2.همان جا.

و رویدادها ، موجب احساسات و هیجانات و بعضی اوقات هم عصبانیت های شدید در اوست، هرچه بینش و اندیشه و نگرش فرد ، متعادل تر، منطقی تر، روشن تر و حتی منصفانه تر ۱ شود، هیجانات نامناسب و عصبانیت های نابه جا و کُنش های نامتعادل وی نیز بیشتر کاهش می یابند و رفتار وی طبیعی تر، متعادل تر و منطقی تر خواهد شد.
------- 1.ای پسرم [در خواسته ها و انتظارات از دیگران] ، نفس خود را میزان قرار بده (نهج البلاغه، نامه ۳۱).

اگر جوان ، در عمق وجود و وجدان و فطرت خویش خوب بنگرد، درخواهد یافت که معمولاً پذیرش استدلال های منطقی و آگاهی یافتن از علّت کارها و انصاف دادن در برخوردها و واقع بینی و واقع اندیشی در موضوعات، او را در تشخیص درست و ارزیابی صحیح از امور و حوادث، بسیار کمک می کند. مهم، فهم صحیح و همه جانبه مسائل و دریافت درست موضوعات است و تعقّل و تفکّر درباره علّت حوادث و رویدادها و عوارض جنبی و عواقب آنها مانع بروز هیجان های افراطی، عصبانیت های نابه جا و یا رفتارهای نامناسب دیگر می شود؛ چرا که اندکی اندیشیدن پیش از هر کار، خود به خود، انسان را به طرف کارهای درست و شایسته و انجام دادن آنها به پیش می برد: تفکّر، انسان را به سوی نیکی و نیک رفتاری فرا می خواند. ۲ دیدگاه ها و قضاوت های یک جانبه و یک بُعدی جوان درباره رفتار دیگران (رفتاری که مورد نقد و ارزیابی قرار نگرفته) و همچنین داشتن خواسته های ثابت و کلیشه ای از افراد (به علت کم تجربگی) و حتمی دانستن

2.شرح اصول الکافی، ج ۸ ، ص ۱۷۷ .

بایدها و نبایدهای سلیقه ایِ خود درباره رفتار دیگر انسان ها و داشتن توقّعات زورمدارانه از دیگران (بدون مشورت با آنان و یا نظرخواهی از آنان) و نیز نداشتن روحیه انعطاف پذیری، ریشه و اساس بروز هیجان های افراطی و عصبانیت ها و عکس العمل های نابه جا و احیانا رفتار نامعقولانه جوان را تشکیل می دهند. برخی احساسات و هیجان ها ، با اهداف و مقاصد ما هماهنگی دارند و موجب نشاط و افزایش انگیزه ما در کارها می شوند، به طوری که کمک می کنند تا با تلاش، به اهداف ارزشمند خود دست یابیم. این گونه احساسات و عواطف را «هیجان های مثبت» نام می نهند. گاهی هیجان ها و احساساتی ظهور می یابند که مانع دستیابی ما به اهداف و مقاصد ارزشمند می شوند؛ یعنی بروز آنها همراه با حالت افسردگی، عصبانیّت، نارضایتی، تأسّف و فشار و خشونت است که عملاً انسان را از رسیدن به اهداف و مقاصد والا ، باز می دارند. این گونه هیجان ها را «هیجان های منفی» نام نهاده اند.

منشأ هیجان ها

حال ببینیم که: منشأ این هیجان ها ، احساسات و عصبانیت ها در کجاست؟ بینش و افکار عاقلانه ، منجر به احساسات و هیجان های مناسب و متعادل می شود و در مقابل، بینش و افکار غیرعاقلانه و نادرست و غیرواقعی ، موجب احساسات و هیجان های نامناسب و افراطی. به طور کلی ، بینش و نگرش جوان در برخورد با مسائل و رویدادها موجب بروز هیجان ها و احساسات مناسب و یا نامناسب در روح و رفتار وی است؛ چرا که نگرش ها و بینش های انسان، معمولاً پایه و اساس ارزیابی ها و قضاوت های او را در ارتباط با خود و دیگران تشکیل می دهند. نگرش ها در برخورد با مسائل و رویدادها، دائما واکنش های هیجانی و احساسات جدیدی را پدید می آورند. اگر ارزیابی های ما همواره منفی بوده ، از سوءظنْ سرچشمه گرفته باشند ، هیجان ها و احساسات ما نیز منفی و عصبی خواهند بود که در نتیجه ، موجب افسردگی، اضطراب، نگرانی و بی رغبتی است و کسالت در انجام دادن کارها و تکالیف را به دنبال خواهد داشت . اگر ارزیابی و قضاوت ما مثبت بوده و از حسن ظنْ سرچشمه گرفته باشد و با تحقیق و اطلاع و اندیشه منصفانه صورت پذیرد، هیجان ها و احساسات مثبت و خوبی را درپی خواهد داشت. در نتیجه، با صبر و حوصله و عشق و علاقه و دل گرمی، به کار و فعالیت می پردازیم و تکالیف خود را با شور و نشاط تمام ، انجام می دهیم که این، طبعا منجر به رفتاری عاقلانه و متعادل خواهد شد. تفکّر عاقلانه جوان، سبب تعدیل هیجان ها، آرامش روان و حفظ ارزش های شخصیتیِ وی می شود و او را برای یک زندگی سعادتمند و بانشاط و شاد، آماده می سازد.

ویژگی های بینش عاقلانه ، در برخورد با مسائل و رویدادها، به قرار زیر است : ۱. بر واقعیّات و حقایق عینی استوار است، نه بر اساس گفته های مجهول و توهّمات نامعلوم ؛ ۲. مقاصد و اهداف خود را شفّاف و صریح و بدون ابهام بیان می کند؛ ۳. با بردباری و صبر و حوصله ، تصمیم گیری می کند؛۴. نسبت به افراد و مسائل، بدبین نیست و از اطلاعات واقعی برخوردار است؛ ۵ . در عکس العمل ها آرامش دارد و در کار و تصمیم گیری، عجول نیست؛ ۶ . با واقع بینی ، تعارضات و آشفتگی های درونی را به کمترین درجه می رسانَد؛ ۷. به خاطر تفکّر و تعقّل و تأمّل در کارها ، در حلّ مسائل ، مهارت دارد.

بینش غیر عاقلانه

ویژگی های بینش غیرعاقلانه، در برخورد با مسائل ورویدادها، بدین شرح است: ۱. از نوعی نگاه زورمدارانه و غیرقابل انعطاف، تبعیت می کند؛ ۲. هیچ گونه نظر و سلیقه ای را نمی پذیرد و با دید منفی و سوءظن به همه افراد و وقایع، نگاه می کند؛ ۳. بدون محاسبه و تفکّر ، و عجولانه اقدام می کند؛ ۴. از باورهای خرافی، مستبدّانه، نامعقول و تعصب آمیز سرچشمه می گیرد؛ ۵ . مدام از خود و دیگران، ارزیابی و انتقاد نادرست دارد؛ ۶ . پیش داوری های سطحی و ناآگاهانه دارد؛ ۷. اهداف و مقاصد خود را مبهم و پیچیده بیان می کند. تفکّر عاقلانه و منطقی ، سبب خواهد شد که فرد، با قدرت و نشاط تمام، اقدام به فعّالیت نماید و در کارهای خود، پشتکار داشته باشد.

معمولاً ما در رویارویی با رویدادها و حوادث ، از خود، عکس العمل ها و رفتارهایی نشان می دهیم که ناشی از جریان تفکّر و استدلالی است که در ذهن ما صورت می پذیرد و به طور خودآگاه یا ناخودآگاه، همراه با یک ارزیابی از واقعه است. اگر خوب دقت کنیم، می بینیم که در این قضاوت، یک «مقدّمه» (صُغرا) ، یک «مؤخّره» (کُبرا) و یک «نتیجه» نهفته است. در حقیقت، تصدیق یا عدم تصدیق هر موضوعی، با تشکیل یک قیاس در ذهن، صورت می پذیرد. حوادث و رویدادها در ذهن ما یا موجب شادمانی ما می شوند و یا موجب افسردگی، دل سردی و بی علاقگی ما نسبت به کارها و انجام دادن وظایف. با توجه به بینش و تلقّی ما در برخورد با واقعه، حد اقل دو برداشت در ذهن ما می تواند ایجاد شود. مثلاً اگر در انجام دادن کاری که با شکست روبه رو شویم، ممکن است دو نوع برداشت داشته باشیم که هر کدام، بستگی به طرز نگرش و تلقّی ما از واقعه دارد : یا این که بگوییم: «شکست خوردم. خیلی بد شد. دیگر خراب شد. هر کس شکست بخورد، پیروز نخواهد شد. من هم نمی توانم پیروز شوم. پس من دیگر به درد نمی خورم». یا این که بگوییم: «شکست خوردم. خیلی بد شد؛ ولی هر کس شکست بخورد، می تواند پیروز شود؛ زیرا شکست، می تواند مقدّمه پیروزی باشد و هر کاری ممکن است منجر به شکست یا پیروزی شود. پس من می توانم پیروز شوم؛ زیرا امکان جبران هست. من می توانم با تلاش و پشتکار در کار، موفّق شوم». در حقیقت ، در برابر یک واقعه، باتوجه به نگرش فرد، ممکن است دو تلقّی و تفکّر در ذهن، شکل بگیرد و در نتیجه ، موجب بروز دو نوع رفتار و عکس العمل متفاوت بشود، که این امر، به محاوره ای که ما به طور خودآگاه و یا ناخودآگاه در ذهن خودمان در برخورد با واقعه انجام می دهیم بستگی دارد. ما در حقیقت، دو نوع استدلال انجام می دهیم که منجر به دو نوع رفتار می شود. حال، کدام استدلالْ صحیح است؟ و کدام منجر به رفتار درست و عاقلانه می شود؟ طبعا استدلال و قیاسی که از تفکّر و اندیشه صحیح برخوردار باشد. همه ما اگر خوب بیندیشیم، خوب هم استدلال می کنیم و اگر دقّت ، تفکّر و اندیشه صحیح در کارهای روزانه ما وجود نداشته باشد ، منجر به تفکّر غیرعاقلانه و در نتیجه ، رفتار غیرعاقلانه خواهد شد و این امر، زندگی را برای مان بسیار دشوار و ناگوار می کند. به همین دلیل است که قرآن می فرماید: و پلیدی و ناگواری ، از آنِ کسی است که [در زندگی] نمی اندیشد. ۱ جوان باید بداند که هیجان های افراطی و عصبانیت های شدید و عکس العمل های نابه هنجار، ریشه در بینش و طرز تلقّی او از هر واقعه و

حادثه ای دارد. چنین رفتارهایی معمولاً در اثر عدم تفکّر صحیح و منطقی حاصل می شوند و از نظر روانی ، آثار و مشخّصه هایی همچون: افسردگی، اضطراب، خشم، احساس ناامنی، احساس گناه، احساس ترس، احساس گرسنگی و... دارند. اگر ما بینش و طرز تفکّر خود را اصلاح کنیم و در برخورد با مسائل و رویدادها و به هنگام بروز هیجان ها و احساسات، راه و روش منطقی و تفکّر عاقلانه را در پیش بگیریم، دچار رفتار نامتعادل و نابه هنجار نخواهیم شد و اگر به محض بروز نشانه های این هیجان ها، به تفکّر و تعقّل منطقی بپردازیم، شیوه برخورد صحیح را از ناصحیح، تشخیص خواهیم داد و تنها در این صورت است که راه و روش دین را پیموده ایم و در زندگی ، موفّق خواهیم شد؛ زیرا تمام خوبی ها و ارزش ها فقط با تفکّر و تعقّل به دست می آیند و

1.سوره یونس، آیه ۱۰۰.

-------- «کسی که [در زندگی] تفکر نمی کند، هیچ دینی ندارد» . ۱

1.ر. ک : بحار الأنوار، ج ۷۴، ص ۱۵۸ .

حکمت وجود احساسات و هیجانات

خداوند متعال، احساسات و هیجان ها را از روی حکمت در وجود انسان قرار داده است، به طوری که اگر اینها نبودند، ما در صدد جلوگیری از خطرها و حوادث برنمی آمدیم؛ چرا که ترس، اضطراب، گرسنگی و... باعث جلوگیری از خطر و دفع آن و ادامه زندگی و سلامت در زندگی خواهند شد. ندامت، آزردگی، برانگیختگی، خشم، ناکامی، ناامیدی و... عارضه هایی هستند که برای جلوگیری از خطر و برای این که صدمه ای به انسان وارد نشود، در وجود انسان قرار داده شده اند؛ امّا اگر به طور عاقلانه و منطقی با آنها برخورد نکنیم، سلامت جسمی و روانی ما در معرض خطر قرار می گیرد . جوان باید بداند که برتری همیشگی این حالت ها بر روح و رفتار او، سبب اختلال جسمی و روانی در او می شود

مهم ترين راه حل در هر مسئله و يا اتفاقی كه برای جوان پديد می آيد، تفكّر و تعقّل صحيح است كه خود به خود، موجب به دست آوردن مهارت در حل مسئله خواهد شد: تفكّر ، انسان را به سوی نيكی و عمل كردن به آن، فرامی خوانَد. ۲ تفكّر عاقلانه (منطقی) به جوانان كمک می كند تا احساسات خود را صادقانه تر و صميمی تر ابراز كنند و با هيجان ها نيز، برخوردی سازنده تر داشته باشند. تجربه هيجانی ، خوب است، ولی هيجان زدگیِ منفی و مخرّب و مبالغه آميزِ جوان، به نشاط و شادكامی او لطمه می زند و او را بازيچه حوادث و

2.الكافی، ج ۲، ص ۲۴ .

هيجانات و يا تابع محض كسانی می كند كه اتفاقا بر هيجانات خود ، مسلّط اند و از هيجان زدگی ديگران ، نان می خورند و بهره می برند .

دیدگاه تفکّر عاقلانه ، بر «کرامت نفس» انسان تأکید دارد و ارزشمند بودن انسان را در گرو تعقّل و تفکّرِ منطقی می داند و بس. جوانی که عاقلانه می اندیشد ، در بینش خود، بین «خوب بودن» یا «بد بودنِ» احساسات و عملکردها با «خوب بودن» یا «بد بودن» شخصیت خود، فرق می گذارد. گاه ممکن است انسان، احساسات و عملکردهای بدی داشته باشد؛ ولی این ، دلیل نمی شود که فرد فکر کند که آدم بدی است؛ چرا که می تواند جبران کند و خود را با تلاش و کوشش، از مهلکه هیجان زدگی و عملکرد بد ، نجات دهد. بنا بر این ، تفکّر و تعقّل منطقی ـ که در قرآن ، بسیار بدان تأکید شده است ـ به ما کمک می کند که هر تصوّر و تفکّری که درباره خود و دیگران داریم، عاقلانه، منطقی و همه جانبه باشد و از ارزیابی غلط و مقایسه های نابه جا و غیرعلمی درباره خود و دیگران پرهیز کنیم؛ با عینک خوش بینی به همه نگاه کنیم و همه را مخلوق خوب خدا بدانیم و بپذیریم که نباید به خاطر «داشتن» یا «نداشتنِ» امکانات یا توانایی ها و یا ضعف ها و کمبودها و یا گفتارها و رفتارهای مختلف، خود یا دیگران را دائم سرزنش کرد. باید عاقلانه و آرام و با تدبیر، ضعف ها و نقص ها را برطرف کرد. باید ابتدا احساسات و هیجان های خود را صادقانه بپذیریم و سپس فکر کنیم و علاقه مند شویم و کنجکاوی کنیم و علّت هر رفتار و حادثه را کشف کنیم، تا برخوردی منطقی و مناسب با آن داشته باشیم. اگر کسی در خیابان ، به ما تنه محکمی زد، بلافاصله به او پرخاش نکنیم. احتمال بدهیم که او ممکن است دنبال کاری باشد که اگر به آن نرسد، موجب وارد آمدن صدمه جانی یا مالی به انسانی بشود. نباید زود عصبی شویم و به او پرخاش کنیم. دنیا که به آخر نرسیده! باید احساسات و هیجانات عصبی خود را کنترل کنیم و بدانیم که با ناراحتی و عصبیت، کارها درست پیش نمی رود؛ بلکه فقط وقت را از بین می برد و موجب گناه و آزردن دیگران می شود. اگر در برابر هر حادثه ای که در زندگی برای مان اتفاق می افتد، پاسخی منطقی و عاقلانه نداشته باشیم و درباره آن فکر نکنیم و آن را درست تحلیل و ارزیابی نکنیم، عوارض ناشی از آن رویداد، ممکن است موجب بروز نشانه های اختلال روانی (مثل: افسردگی، دل سردی، بی رغبتی، عدم احساس موفقیت در کارها و...) بشود و این امر، اگر طولانی و مستمر شود، منجر به افسردگی های شدید و اختلالات روانی در ما خواهد شد. وجود هیجان ها و احساسات در جوان، لازمه زندگی اوست. مهم، چگونگی برخورد با آنهاست؛ چرا که گاه ، عدم تفکّر عاقلانه و منطقی و نیز طولانی شدن عوارض هیجان ها و عصبانیت ها

سبب تضعیف روحیه و تخریب شخصیت جوان می شوند و تنها راه علاج آن و مقابله با آن، بازگشت به تفکّر منطقی است که در دین مبین اسلام، بسیار نسبت به آن، تأکید و سفارش شده است. اگر در مسائل و رویدادها به علت یابی بپردازیم، خواهیم فهمید که اکثر هیجان ها و احساسات و عصبانیت های ناراحت کننده، به علّت عدم آگاهی و یا ناشی از توهّمات و بدبینی های نابه جا و تصمیمات عجولانه در کارها و یا پیش داوری ها و وسوسه ها و القائات شیطانی در آدمی است و موجب دردسرهای فراوانی برای افراد می شود. به طوری که فرد به علّت عدم تفکّر و تحلیل و عدم واقع نگری نسبت به موضوع و حادثه ایجاد شده، تصوّراتی نادرست و یا اغراق آمیز از مسئله پیدا می کند که موجب تداوم و بلکه افزایش حالت عصبیّت او می شود. همین امر، در جای خود، مانع انجام یافتن کارهای مفید توسّط افراد می شود و فرد مبتلا، وحدت و هماهنگی شخصیت خود و دیگران را دچار آسیب می کند. البته باید توجه داشت که احساسات و هیجان ها و حتّی عصبانیت ها در بیشتر افراد ، به طور خودآگاه و یا ناخودآگاه، ریشه درست و منطقی ندارند ، در حالی که می توانند داشته باشند .

دو استدلال درباره یک حادثه

جوان، قبل از هر عمل و یا تصمیمی باید به بررسی و ارزیابی منطقی حادثه بپردازد و قبل از هر اقدامی که ممکن است موجب آسیب و یا پشیمانی شود، موضوع را عاقلانه و آگاهانه بررسی نماید؛ چرا که رویدادها نیستند که جوان ها را آزرده خاطر می کنند؛ بلکه دیدگاه ها و بینش های آنان در برخورد با مسائل است که موجب رنجش و ناراحتی وعصبیّتشان می شود. تصمیم های افراطی و غیر واقع بینانه، تحقیر اطرافیان، نگرش های منفی نسبت به قضایا، ارزیابی های نادرست از مسائل، همه و همه، موجب بروز احساسات منفی و عصبانیت های شدید می شوند. به این دلیل که ممکن است در ارتباط با یک رویداد، دو فرد به خاطر دو نوع بینش و دو طرز تفکّر، دو برخورد متفاوت داشته باشند: یکی منطقی و عاقلانه برخورد کند و دیگری غیرمنطقی و غیرعاقلانه ، در این جا به تحلیل مکانیسم (ساز و کار) فکری و ذهنی دو بینش که موجب دو نوع رفتار و عکس العمل متفاوت می شوند ، می پردازیم.

ساز و کار ذهن در ارتباط با یک حادثه، بر اساس دو بینشی که ذکر کردیم، موجب دونوع رفتارو دونوع عکس العمل می شود :
صغرا = من در این کار، شکست خوردم و ضرر کردم. کبرا = هر کس شکست بخورد، نمی تواند پیروز شود. نتیجه = پس من نمی توانم پیروز شوم.
صغرا = متأسفانه شکست خوردم و ضرر کردم. کبرا = هر کس شکست بخورد می تواند پیروز شود؛ زیرا شکست می تواند مقدمه پیروزی باشد. نتیجه = پس من می توانم پیروز شوم. در بالا دو طرز بینش و تفکّر در رابطه با یک واقعه ، بیان شده است. در بینش اوّل، ابتدا گزاره ای در قالب یک فرضیه مطرح شده که از نظر تجربی ، قابل اثبات است؛ چون فرد، آن را حس کرده است. اما در کبرا، گزاره و یا فرضیه ای مطرح شده که از نظر منطقی ، قابل اثبات نیست و نمی توان به سادگی ، اعتبار آن را اثبات کرد. بنا بر این ، نتیجه به دست آمده، صحیح و منطقی نیست؛ چرا که معنای آن «نتیجه» این است که: «هر کس که شکست بخورد، نمی تواند پیروز شود. پس نباید شکست بخورم!». این غلط است؛ زیرا در عالم واقع ، این طور نیست ؛ چرا که شما می توانید در مقابل شکست ها مقاومت کنید، دوباره تلاش کنید و در زمان دیگری پیروز شوید و هیچ کس نمی تواند بگوید که شما نباید شکست بخورید! تجربه نشان داده که خیلی ها پس از شکست خوردن در کارها ، با تلاش بیشتر ، پیروز شده اند. بنا بر این ، تعمیم دادن این مطلب، غیرمنطقی و غیرعلمی است و از این گونه استدلال های غیرمنطقی در زندگی ما ، فراوان دیده می شود که موجب دل سردی و یأس و افسردگی و عدم رغبت ما به انجام دادن کار و تکلیف و اجرای وظیفه می گردد؛ چرا که دیدگاه واقع بینانه و عاقلانه می گوید: لازمه زندگی، پیروزی و شکست است. نتیجه ای که شما بر اساس بینش اول گرفته اید، یک تصوّر غیرعاقلانه و غیرمنطقی است که عملاً تمام رفتارها و عملکردهای بعدی تان را تحت الشعاع قرار داده است و براساس آن ، به دل سردی و بی رغبتی رسیده اید. درحالی که چه در اسلام وچه در نزد عُقلا، تنها استدلال منطقی و عاقلانه، قابل قبول است. خیلی از جوانان، این طوری (بدون استدلال) فکر می کنند و این، حاکی از بینش و نگرش غلط نسبت به مسئله است. بیشتر نتیجه گیری هایی که آنان می کنند، هیچ پایه و استدلال منطقی و عقلانی و علمی ندارد. در دیدگاه ها و مبانی اسلامی، این که گفته شده: «یک ساعت تفکّر ، بالاتر از هفتاد سال عبادت است» ، ۱ مقصود، همین نوع تفکّر استدلالی و منطقی

است و قرآن با تأکیدی که بر تفکّر و تعقّل دارد، می خواهد انسان را به تفکّر مستدل و تعقّل منطقی و پیشرو در کارها وادار نماید. حال اگر جوان، هر روز با تفکّر و تعقّل منطقی، اندیشه خود را مورد نقد و بررسی قرار دهد، به گفتگوهای درونی و ذهنی ای که هیچ پایگاه و مبنای منطقی ندارند، پی می بَرد ، با تفکّر و استدلال صحیح، آنها را تغییر می دهد ، عصبی نمی شود و خشم آنی خود را فرو می برد ، مفروضات نادرست نهفته در ذهن خود را ـ که موجب عصبیتی نابه جا گردیده اند ـ کشف می کند، به رفتاری صحیح و عاقلانه و منطقی می رسد و زندگی خود را بر اساس نتیجه گیری های غلط و استدلال های

1.عوالی اللئالی، ج ۲، ص ۵۷ .

نادرست ، بنا نمی کند. بنا بر این ، پی بردن به علّت هیجان ها و عصبانیت ها و همچنین پی بردن به علّت مسائل و حوادث، امر مهمّی در زندگی جوان است که در اثر تعقّل و تفکّر صحیح در امور، برای او حاصل می شود و وی را از ارزیابی های تکراری و افراطی و بدون منطق درست از خود و دیگران در زندگی بازمی دارد؛ چرا که بینش و نگرش صحیح، نتیجه تفکّر و تعقّل صحیح است و عدم تعقّل و تفکّر، مخرّب بوده، راه تلاش، موفقیت و پیروزی را بر انسان می بندد: استواری و پایداری انسان ، به اندیشیدن اوست و کسی که نمی اندیشد، دینی هم ندارد. ۱

1.مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۲۰۸.

باید به این مسئله توجه کنیم که ما همیشه بر اساس باورهای خودآگاه و ناخودآگا همان و در واقع ، بر اساس آنچه که می اندیشیم، عمل می کنیم ۲ و این بینش ، ارتباط مستقیم با نحوه احساس و عواطف (هیجاناتِ) ما دارد. بنا بر این اصل، مسائل و رویدادها باعث بروز اضطراب و نگرانی عاطفی (هیجانی) نمی شوند؛ چون ممکن است دو نفر با حادثه مشابهی مواجه شوند، ولی دو عکس العمل متفاوت نسبت به آن نشان دهند؛ زیرا بینش و نگرش ما در عکس العمل ها و رفتارها و هیجان هایمان تأثیرگذار است. بنا بر این، عواطف و احساسات آشفته و منفی، نتیجه بینش خشک، متوقّعانه و انعطاف ناپذیرند و در واقع، یک نوع نگرش غیرمنطقی و غیرواقع گرایانه

2.علی علیه السلام : «اندیشیدن، انسان را به سوی نیکی و عمل به آن دعوت می کند» (بحار الأنوار ، ج ۱، ص ۳۲۲).

نسبت به مسئله شمرده می شوند؛ اجبارها و الزام های نادرست و حساب نشده ای که نشان دهنده توقّعات و انتظارات غیرمنطقی ما از خود و یا اطرافیان اند. این نگرش، در حقیقت، یک نوع ارزش گذاری و قضاوت غیر منطقی درباره کارهای خود و دیگران محسوب می شود. بررسی نیازها و خواسته های این گونه جوانان (جوانان انعطاف ناپذیر و پرتوقّع) نشان می دهد که آنچه بِدان می اندیشند، باید به دور از رنجش و ناخرسندی و تلخی باشد و همیشه باید رضایت آنان حاصل شود! از نظر بسیاری از جوانان، بایدهای زندگی ، چنین گزاره هایی هستند: «من باید حتما کاری را که می خواهم، انجام دهم»، «دیگران باید دقیقا همان رفتاری را که انتظار دارم، با من داشته باشند» و «من می خواهم همه چیز در زندگی ام خوب و به جا باشد». در واقع، «ارزش»ها از نظر آنان، اینها هستند: «من باید عالی باشم»، «هیچ اشتباهی نباید بکنم»، «اگر دیگران با من همکاری نکنند یا کارم را به طور کامل ، درست انجام ندهم، فرد بی ارزشی خواهم بود» و «من نباید در کارها شکست بخورم». وجود این نوع نگرش ها نیز نشان دهنده اعتقاد غیرمنطقی فرد، نسبت به مسائل است: «همه چیز در زندگی باید آسان انجام شود!»، «من نباید برای چیزی زیاد زحمت بکشم!»، «من نمی توانم کارهایی را که حوصله ام را سر می برند، انجام دهم»، «من نمی توانم ناراحتی را تحمّل کنم!» و «من نمی توانم شکست را تحمّل کنم!». نتیجه چنین بینش خشک و انعطاف ناپذیر و غیر منطقی ای: عصبیت

ها، جوش زدن ها، کم تحمّلی ها و هیجان های شدیدی است که مانع از برخورد صحیح جوانان با مسائل زندگی می شوند و از آشنا شدن جوانان با مهارت های زندگی ، جلوگیری می کنند.

جوان برای حفظ سلامت روانیِ خود، باید نگرش و بینش منطقی را جایگزین تفکّرات غیر منطقی بنماید. بینش منطقی ، با الهام گرفتن از ارزش های دینی ، به شکل هیجان های معقول تر و متعادل تر و هدفدارتر ، بروز می کند و مبتنی بر درک درست واقعیت است و به فرد کمک می کند تا به طور صحیحی ، به اهداف خود دست یابد. بینش و نگرش منطقی، به تدریج و از طریق بحث و تبادل نظر و گفتگو ۱ به دست می آید: بر زمان، نمی توان پیروز شد مگر با تفکّر ، و به رفتار نظام مند نمی توان رسید مگر با بحث و گفتگو. ۲ طرح سؤالات و بحث های مناسب، زمینه ظهور انواع مختلفی از روش ها و شیوه ها جهت تغییر بینش ها و احساس ها و رفتارهاست. بحث درباره موضوعات اصلی زندگی و تبادل نظر همسالان با یکدیگر ، تغییر نگرش های غیرمنطقی و غیرواقعی به وسیله پرسش و پاسخ و بررسی و گزینش نظراتِ برتر را به دنبال دارد و به طور ضمنی ، به خودکاوی و خودشناسی جوان می انجامد. به علاوه، خودشناسی و آگاهی یافتن از وضعیت خود نیز موجب پالایش هیجانات و عواطف به طور

Disputing. 2.1.بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۷.

منطقی می شود. نتیجه تفکّر ، محاسبه نفس و تغییر نگرش غیرعقلانی و کاهش هیجانات ناراحت کننده است: اساس تعقّل، اندیشیدن است و نتیجه اش سلامت روانی. ۱ نگرش یک جوان به زندگی و هستی و افراد و رویدادها، به تدریج، با مشارکت در اجتماع و پاسخگویی به پرسش ها و گفتگو و آزاد شدن از هیجان های افراطی و شناخت استعدادها و ضعف ها و تعصّبات و لغزشگاه های فکری و به دست آوردن تجربه های عقلی و... اندک اندک، واقع بینانه تر و عینی تر و ملموس تر می شود.

1.میزان الحکمة، ج ۳، ص ۲۴۶۲.

بررسی یک مثال

جوانی که از طرف همسالان خود به یک جشنْ دعوت نشده است، ممکن است به گونه ای غیرمنطقی ، پیش خود فکر کند که: «هیچ کس مرا دوست ندارد؛ کسی به من احترام نمی گذارد؛ هیچ وقت نخواهم توانست دوستانی پیدا کنم؛ وجودم بی ارزش است ؛ چون همه مرا طرد کرده اند». همین جوان از طریق تفکّر و تجزیه و تحلیل درست ، می تواند بفهمد که هنوز فردی است باارزش (حتی اگر از طرف جوانان دیگر هم دعوت نشود)؛ چون هیچ دلیل منطقی ای در دست نیست که به استناد آن بخواهد فکر کند که هیچ کس او را دوست ندارد و کسی به او احترام نمی گذارد و هیچ گاه نخواهد توانست دوباره چنین دوستانی بیابد! بنا بر این ، غمگین و عصبانی نمی شود و به جای این که چندین روز را در حالت افسردگی و کسالت و بیهودگی بگذراند

اشاره

جوان ها ، تقریبا در تمامی خانواده ها ، فرهنگ ها ، شهرها و کشورها ، صفات نسبتا مشابهی دارند ، از جمله این که تمایل زیادی برای مشارکت در کارهای روزمرّه خانه (مثل گرفتن نان از نانوایی سرِ کوچه) از خود ، نشان نمی دهند و در عین حال ، برای تماشای مستقیم و بی واسطه بازی تیم فوتبال مورد علاقه شان ، حاضرند صدها کیلومتر را در سرما و گرما سفر کنند ، با آن که می دانند آن بازی ، مستقیما از تلویزیون هم پخش می شود و می دانند که احتمال شکست تیمشان هم وجود دارد . چرا این طور است؟ چه چیزی به جوان ها این انگیزه را می دهد که راه های طولانی را بر خود ، هموار کنند؟ تجربیات و مشاهدات ما نشان می دهند که جوان ها ، به دلیل آن که در اوج توانایی های جسمی و در دوره شکوفایی استعدادهای عاطفی خود به سر می بَرند ، هیجان خواه تر از دیگر گروه های سنّی جامعه اند و انرژی بیشتری را در راه رسیدن به یک تجربه هیجانیِ جدید ، صرف می کنند .

هیجان چیست؟

هیجان (Emotion) ، مجموعه ای از واکنش های جسمی ـ روانی است که انسان یا حیوان ، غالبا در برابر پدیده ها و رویدادها یا محرّک بیرونی ، از خود ، نشان می دهند . هیجان ها و انگیزه ها ، بر روی هم ، احساس ما را تشکیل می دهند و با هم ، رابطه تنگاتنگ دارند ، از جمله این که هیجان ها و انگیزه های اساسی ، رفتارهای ما را فعّال می سازند و هدایت می کنند . به عنوان نمونه ، میل جنسی که از انگیزه های نیرومند موجود در آدمی است ، منبع بالقوّه ای برای هیجان «شادی» نیز هست . برخی روان شناسان که به شناخت و تفسیر و تفکیک «هیجان ها» یا همان «عواطف» انسانی توجّه نشان داده اند ، ده هیجان اصلی را در انسان ، شناسایی کرده اند که معتقدند سایر هیجانات ، زیر مجموعه یکی از این ده تا و یا نتیجه ترکیب دو یا چند تای آنهاست . ده هیجان اصلی ، عبارت اند از : شادی ، ترس ، انتظار ، تعجّب ، خشم ، عشق ، حسد ، غم ، پذیرش ، و نفرت . به عنوان نمونه ، پذیرش ، شامل : اعتماد ، محبوبیت ، عزّت نفس و... است و عشق ، شامل : محبّت ، شهوت ، آرزو و... . آنها معتقدند هر انسانی که از سلامتْ برخوردار باشد (و مثلاً افسردگیِ مَرَضی یا اضطراب بیمارگونه نداشته باشد) ، همه این هیجانات را به صورت متعادل ، نیاز دارد و اصولاً برای رسیدن به «شادکامی (Happyness)» یا همان «رضایت از زندگی» ، باید همه این هیجانات در وجود آدمی در سطحی متعادل ، ظهور کنند . به طور مثال ، ترسیدن ، هیجانی است که در بسیاری از موارد ، جان ما را از خطرات ، حفظ می کند یا غبطه خوردن و رَشک بردن به دیگران (که یکی از مراتب هیجانِ «حسد» است) ، موجب پیشرفت آدمی است و اندکی اضطراب (که خودش ترکیبی از «ترس» و «انتظار» است) ، موجب احتیاط در رویارویی با مسائل مهمّ زندگی است که طبعا سودمند است

عوامل هیجان

در مجموع ، سه عامل برای هیجان ، شناسایی شده است : ۱. برانگیختگی فیزیولوژیک (جسمی ـ طبیعی) : برخی هیجان های روزانه ما ، ممکن است نتیجه تغییراتی در وضعیت سلامت جسمی ما باشند . به عنوان مثال ، بالا رفتن فشار خون و یا ضربان قلب ، می تواند بر خلاف معمول ، هیجان خشم را در ما بر انگیزد ، در حالی که به صورت طبیعی و معمول ، همیشه پس از قرار گرفتن در موقعیت خشم و ظهور خشم است که ضربان قلب و فشار خون و میزان قند خون ، بالا می رود . در نخستین لحظات پس از قرار گرفتن انسان در موقعیت خشم (یا هر فشار روانی دیگر) ، اعصاب سمپاتیک (که از بصل النخاع رهبری می شوند) ، چنین عکس العمل ها یا واکنش هایی را در بدن ، ایجاد می کنند ؛ امّا لحظاتی بعد ، کار به هورمون های اِپی نِفرین و نوراِپی نفرین (یا همان آدِرنالین و نورآدِرنالین) سپرده می شود که از غُدد درون ریز فوق کُلیوی وارد خون می شوند و برای مدّت زمان بیشتری ، حالت برافروختگی مخصوص خشم را در قلب و عروق و چهره و ریه ما ایجاد و حفظ می کنند . آزمایش های روان شناسان نشان می دهد که تزریق هورمون های یاد شده و یا کاربرد داروهایی که به افزایش قند خون یا ضربان قلب و فشار خون می انجامند ، خود ، زمینه ظهور خشم را ایجاد یا تسریع می کند . موادّ مخدّر ، مسکّن و روان گردان نیز از طریق همین ساز و کار ، فرد استفاده کننده را به هیجان (مثلاً شادی) می رسانند ـ که البته آثاری کوتاه و مقطعی و پیامدهای منفی فراوان دارند ـ . ۲ . افکار و ارزیابی های ذهنی : مجموعه دانش و آگاهی های فرد ، بر نوع و سطح هیجان او ، تأثیر می گذارند . مثلاً آگاهی ما از این که لاستیک های ماشین ما نو و یخ شکن هستند و خود ماشین هم پر قدرت و سالم و مجهّز است و مطّلع بودن ما از این که چه طور می توان در سرمای سخت هم ساعت ها از خودْ مراقبت کرد ، به ما اجازه می دهد که از زیبایی راه های برف گرفته کوهستانی لذّت ببریم و لحظاتی شاد را در دل طبیعت ، سپری کنیم ، در حالی که بدون این آگاهی ها ، ترس بر ما چیره می شد و بدون نیمی از آنها ، دست کم نگران می شدیم (که سطح پایینی از همان «ترس» است) . در مجموع ، روان شناسان معتقدند که نحوه ارزیابی ذهنی ما از یک موقعیّت است که شدّت تجربه هیجانی و برانگیختگی عاطفی ما را تعیین می کند. ۳ . یادگیری : اگر به ما آموخته باشند که «خرس های قهوه ای ، بسیار خطرناک اند» ، واکنش عاطفی (هیجانیِ) ما در لحظه رؤیت یک خرس قهوه ای ، یقینا «ترس» خواهد بود ؛ امّا اگر آموخته باشیم که : «خرس های قهوه ای ، به شدّت از انسان می

ترسند و معمولاً تهدیدی برای انسان ها محسوب نمی شوند» ، حدّاکثر کاری که می کنیم ، این است که به داخل ماشین خود می رویم و از پشت شیشه ها، کنجکاوانه به حرکات خرس، می نگریم و از این که توانسته ایم از فاصله ای چنین نزدیک ، خرسی را ببینیم ، خوش حال خواهیم بود .

سه عاملی که برای واکنش های هیجانی بر شمردیم ، سه راهبرد کلّی برای مهار کردن واکنش های هیجانی (یا زمینه سازیِ واکنش های مطلوب و کاستن از واکنش های نامطلوب) ، پیش پای ما می گذارند : ۱ . کنترل فیزیولوژیک (جسمی ـ طبیعی) : با آن که گزیدن لب و لرزش دست و پا ، از واکنش های بدنی مربوط به هیجانِ «ترس» محسوب می شوند و پس از ترسیدن، ظهور می کنند، امّا روان شناسان معتقدند که تسلّط یافتن بر بدن(مثلاً تلاش برای نلرزیدن ونگزیدن لب، از طریق زمزمه کردن یک سرود و محکم گام برداشتن و...)، نقش مؤثّری در کاهش ترس وکنترل آن دارد. تغذیه متناسب ، رعایت نکات بهداشتی ، بهره گیری از داروها و ترکیبات گیاهی ، ورزش و... که هر کدام به سهم خود ، موجب تقویت سلامت بدن و اندام ها و تنظیم غُدد می شوند ، راه جدّی دیگری برای کنترل هیجان ها و برانگیختگی ها و واکنش های هیجانی به شمار می رود . به عنوان نمونه ، همچنان که خوراک گوشت قرمز ، جوجه کباب ، سیر ، پیاز ، خرما ، تخم مرغ، ارده ، بادام زمینی ، موز ، کیوی ، کاهو ، هویج و... میل جنسی را تقویت می کنند و احتمال برانگیخته شدن واکنش های هیجانی را در فرد ، افزایش می دهند ، دوش آب گرم ، خوراک کدو ، عدس ، ماست و دوغ ، سبزیجات ، لیمو عَمّانی ، روزه گرفتن و... از احتمال بروز این گونه واکنش ها می کاهند . اعتیادها ، از هر گونه که باشند ، امکان کنترل هیجان را از انسان می گیرند و در واقع ، سر رشته هیجان فرد را به مادّه مورد اعتیاد و شبکه تهیه و توزیع آن می سپارند . سربازی که بدون ترک سیگار به خدمت سربازی اش ادامه می دهد ، دوستی و دشمنی اش ، شادی و غمش ، به تمامی در گروِ به موقع رسیدن سیگار به دست او (در شرایط سخت پادگان و در سایه ممنوعیت و توبیخ و تنبیه) است . اعتیاد به قهوه و یا چای غلیظ صبحگاهی و عصرگاهی نیز می تواند چنین نقش آزاردهنده ای داشته باشد و بدتر از همه ، اعتیاد به مواد گوناگون مخدّر و مسکّن و روان گردان است که نخست برای رسیدن به هیجان ، به صورتِ اختیاری و کنترل شده استفاده می شوند و به زودی ، استفاده کننده را به خود ، محتاج می سازند و قدرت هیجان زایی خود را از دست می دهند و نگرانی عدم دسترسی به آنها برای وی به عامل هیجانی بر ضدّ هیجان پیشین تبدیل می شود . مثلاً جوانی که در جستجوی شادی و وجد و شَعَف به یکی از موادّ اعتیادزا روی می آورد ، صرف نظر از آسیب های شدید جسمی و روانی و شخصیتی که می بیند ، به سرعت ، گرفتار ترسِ پیدا نکردن مادّه مورد نظر می شود و همین ، اندک اندک ، شادی مصنوعی وی

را نیز غیر ممکن می سازد . ۲ . تغییر افکار و ارزیابی ها : هر شخص ، چنانچه شناخت بهتر و صحیح تری از خود و جهان پیرامون خود پیدا کند ، تسلّط بیشتری بر هیجانات خود ، خواهد داشت . کسی که سلسله نیازهای خود (نیازهای جسمی مثل خوراک و خواب ، نیازهای ایمنی مثل نبودن در معرض تهدید و بیکاری ، نیازهای تعلّق پذیری و عشق مثل دوست داشتن همسر و گروه دوستان ، نیازهای احترام مثل عزّت نفس و محبوبیّت ، نیازهای معنوی مثل نیاز به پرستش و مناجات و هدف) را در زندگی ، به ترتیب و به دقّت بررسی کرده و نقاط قوّت و ضعف خود را می داند ، برای رسیدن به «خودْشکوفایی» و تحقّق همه استعدادهای خویش و یا رسیدن به الگوی شخصیّت سالم و انسان کامل و آرمانی خویش ، گام های محکم تری برخواهد داشت و هیجان های خویش را بهتر مدیریت خواهد کرد . کسی که می داند داشته های دیگران ـ که آنها را با تلاش خود به دست آورده اند ـ حقّ خود آنهاست ، به دیگری حسادت نمی ورزد . کسی که می داند گوش کردن دائم به موسیقی های شاد ، میزان لذت بردن او از این گونه موسیقی را کاهش می دهد ، برای شنیدن موسیقی هم زمان و مکانی تعیین می کند و به لذت بردن از طبیعت و ورزش و کتابخوانی و گفتگو و سینما و تلویزیون هم توجّه نشان می دهد . کسی که می داند در مهمانی فلان فامیل یا دوست خود ، با هجوم عوامل مهیّج پیش بینی نشده یا ناخوشایندی (مثل : دعوت به قمار ، الکل ، مادّه مخدّر ، دوستی با جنس مخالف ، یا دیدن تصاویر غیر اخلاقی ، یا گفتن و شنیدن جوک های رکیک و...) رو به رو خواهد شد که کنترل او بر رفتار و گفتار و افکارش را تضعیف می کنند و آرامش و سلامت و شادکامی او را به مخاطره می اندازند ، به چنین محیطی پا نمی گذارد و به تقلید و انفعال و همرنگ دیگران شدن ، تن نمی دهد و در برابر طعنه ها و تحقیرهای احتمالی نیز فعّال و مقتدر می ایستد و حقّ انتخاب خود را حفظ می کند . کسی که می داند کودکی و نوجوانی سختی داشته و محبّت کافی ندیده است ، طبیعتا باید بر روی دوستی ها و عشق های خود ، کنترل بیشتری داشته باشد تا مبادا نیاز محبّت خواهی او (که همچنان برآورده نشده مانده است) ، زمینه ساز لغزش یا آسیبی برای وی شود . چنین کسی باید طیّ ارزیابی های موشکافانه از خویش ، معنای هیجان خویش را بفهمد و با مقاومت در برابر هیجان نامطلوب ، به صورت معقول و آگاهانه ، زمینه رفع نیاز خود به عشق و احترام (به صورت صحیح) را فراهم سازد . پس در واقع ، پاسخ او به ابراز محبّت هایی که به وی می شود ، باید حساب شده تر از کسانی باشد که مشکلات او را نداشته اند . اندیشیدن به صفات الهی (از جمله : مالکیت خدا بر جهان و انسان) و به تقدیر و سرنوشت و معاد و گذرگاه بودن این جهان و لزوم رعایت حقوق دیگران و حفظ عزّت و شرافت نفس

و... َبه طور قطع ، بر نحوه واکنش های هیجانی ما تأثیرگذار است . به تعبیر دیگر ، واکنش های هیجانی (عاطفیِ) هر کس، تابع معنایی است که او برای زندگی خویش قائل است (یا برگزیده است)! ۳ . کنترل از طریق یادگیری های تازه و تصحیح آموخته ها : برای دختر خانم جوانی که به عنوان معلّم ، مأمور خدمت در روستا شده است ، لازم است که آموخته های پیشین خود را درباره حیواناتی چون : سگ ، روباه ، شغال ، مار ، عقرب و... تصحیح و تکمیل کند . در غیر این صورت ، ترس از موقعیت هایی که ارزش ترسیدن ندارند و نفرت از روستا (با همه خوبی ها و زیبایی هایش) ، به سراغ او می آیند و در عوض ، از شادی و لذّت زندگی در روستا و گشت و گذار در طبیعت نیز محروم خواهد شد . چنین فردی ، باید نحوه مقابله با ترس از سگ و تاریکی جاده و... را بیاموزد و تمرین کند . روان شناسان معتقدند که روش های عملی حساسیت زدایی تدریجی (از طریق یادگیری و تصحیح) ، در کاهش سطح هیجان های ناخوشایند (مثلاً اضطراب امتحان) ، بسیار مؤثّرند . همه راه کارهایی که روانْ درمانگران و مشاوران برای افزایش تدریجی «هوشِ هیجانی» یا رسیدن تدریجی به «آرامش» و «آرمیدگی» گفته اند و نوشته اند یا روحانیان و رهبران دینی در خصوص «ذکر» و «حضور قلب» و «سلوک» و «مُراقبه» گفته اند یا عالمان اخلاق در زمینه «خویشتنداری» و «منازل کمال» نوشته اند و نیازمند آموختن و تمرین و مداومت است ، از این دسته روش ها به شمار می روند .

بجز افرادی که افسردگی شدید (مَرَضی) دارند و هیجان گریز محسوب می شوند ، سایر افراد جامعه ، متناسب با شرایط و موقعیت خود ، به سطوحی از هیجان ، علاقه نشان می دهند ؛ امّا این علاقه ، غالبا سطحی متوسّط دارد و با هیجان هایی در سطح معمول و همگانی (مثلاً دویدن یا گوش دادن به یک آواز) ، سیراب می شود . گروه کوچک تری از مردم (و غالبا جوانان) هستند که هیجان خواه (Sensation seeker) اند و پیوسته در جستجوی سطوح بالای هیجان و انگیختگی یا تحریک روانی ـ جسمی به سر می برند و از این جهت ، تفاوت اساسی با عموم مردم و از جمله با والدین خود دارند . فرد هیجان خواه ، بیش از دیگران ، در معرض خطرهای جسمی و روحی است . همه انسان های سالم ، چنانچه ساعت هایی را در سر و صدا گذرانده باشند ، در پی فعالیتی مُهیّج (مثل ورزش) خواهند رفت ؛ امّا فرد هیجان خواه ، با هیچ یک از سطوح متوسّط تحریک ، به هیجان خوشایند خویش نمی رسد . چنین افرادی ، در موقعیت های کم تحریک ، احساس بی قراری می کنند و این بی قراری ، آنها را به سوی فعالیت های پر خطر یا خطرناک ، سوق می دهد . ورزش های سخت (مثل حرکت های رزمی و مشت زنی) و مسابقات موتورسواری و اتومبیل رانی و چتربازی و... از کارهای مورد علاقه و تسکین دهنده این گروه پر انرژی و بی قرار است . هیجان خواهان ، همیشه هم موفّق به سرگرم کردن خود در یک ورزش منظّم یا مسابقه دوره ای یا بازیگری در فیلم های آکشن و بَدَلکاری یا رفتن به شهر بازی (با تونل وحشت و قطار مرگ و...) نمی شوند و چون ناگزیر در میان سایر مردم زندگی می کنند ، با موتورسواری بی قاعده در خیابان ها و رانندگی پر شتاب و پر خطر یا گوش سپردن به موسیقی های شلوغ و بلند و... ناخودآگاه ، سعی دارند به هیجان (چه هیجان های مثبت مثل شادی و چه منفی مثل ترس) و نیز آرامشِ پس از آن برسند و این ، در صورت عدم هشیاری ، زمینه افتادن آنها در دام خطراتی چون : اعتیاد ، لذّت های نامشروع جنسی ، خشونت با والدین و همسر و فرزند و دیگران ، هرزگی زبانی ، قاچاق و تجارت های پر خطر ، الکل و... را فراهم می سازد .

هیجان و تکرار

هنگامی که تجارب فرد در رسیدن به هیجانْ تکرار می شوند ، سطح برانگیختگی (یا تحریک روانی) کاهش می یابد و فرد را به جستجوی تجربه ای دیگر و راهی دیگر ، سوق می دهد . هر موسیقی ناآشنایی ، در ابتدا ناخوشایند است (چون بر انگیزاننده است) ؛ امّا پس از چند بار شنیدن ، خوشایند می شود و سرانجام ، دوباره ، پس از آن که چند بار شنیده شد ، به چیزی ناخوشایند تبدیل می گردد (چون به قدر کافی برانگیزاننده نیست) . این ، یکی از دلایلی است که بسیاری از افراد میان سال (مثلاً والدین) ، به موسیقی مُدرن روز ، معترض هستند و نیز بسیاری از جوانان و نوجوانان نمی توانند جاذبه های موسیقی متعلّق به دوران والدین خود را درک کنند . فرآیند آشنا شدن و خو کردن به محرّک های اطراف ، زمینه مهمّی برای دست زدن افراد (اعمِ از هیجان خواهان ، عموم جوانان و بلکه همه کسانی که نیازهای روانیِ برآورده نشده دارند) به تجربه های جدیدِ برانگیختگی و تحریک روانی و در نتیجه ، رسیدن به هیجان است . مصداق بارز این فرایند ، معتادان تفنّنی هستند که کارشان از سیگار کشیدنِ گاه گاه ، آغاز شده است و به کشیدن تریاک در میهمانی های دوستانه و سپس هر روزه و سپس هرویین و سپس خوردن آمفتامین و تزریق مورفین و... انجامیده است ؛ هَوَسی که پایان ندارد! مصداق دیگر خو کردن به محرّک های اطراف ، دخترها و پسرهایی هستند که به دوستی های کوتاه خیابانی یا عشق های داغ و بی وفایی ها و دلزدگی های سریع ، عادت کرده اند و هیچ گاه هم به شادکامی یا همان آرامش و شادی و لذّت عمیق مورد نظرشان نمی رسند ، مگر آن که به شناخت نیازهای تأمین نشده خویش و درمان آنها از طریق خویشتنداری و مهار هیجان ها و بازگشت به الگوهای اخلاقی و معنابخشی به زندگی و روابط اجتماعی خویش رو بیاورند.

اشاره

از دیرباز، هوش ، به عنوان یکی از عوامل مؤثّر بر موفّقیت فرد در زندگی، مطرح بوده است؛ ولی مسئله مهم ، این است که بهره هوشی، ۱ تعیین کننده

1.بهره هوشی یا هوشْ بهر یا «I .Q» یا همان Intelligence Quotient اصطلاحی است که پیش از مطرح شدن نظریه هوش هیجانی ، در مورد معدّل هوشی هر فرد به کار می رفت . بهره هوشی از طریق یافتن نسبت میان سنّ عقلی (هوش منطقی) و سنّ تقویمی فرد ، محاسبه می گردد و فرمول آن ، چنین است :بهره هوشی = ۱۰۰ × سنّ تقویمی سنّ عقلی روان شناسان ، پیش از نظریه هوش هیجانی ، هوش را ترکیبی از هفت استعداد ذهنیِ موروثی (ثابت) می دانستند که عبارت اند از : توانایی فهمیدن معانی الفاظ ، توانایی یادآوری آسان الفاظ یا ترکیبات ، توانایی های عددی ـ ریاضی ، توان تصوّر بینایی ـ مکانی (تصوّر روابط مکانی اشیا و اشکال و حکم کردن درباره آنها) ، سرعت ادراک یا شناخت جنبه های همانندی و ناهمانندی اشیا ، توان حفظ کردن و یادآوری کلمات و اشکال و ارقام ، و توان استدلال استقرایی (کشف روابط یا قواعد و قوانین حاکم بر یک سلسله اشیا و...) . روان شناسان ، با به دست آوردن ارقام استاندارد (یا میزان عادی و معمولی) برای هر یک از این توانایی ها در هر سنّی از طریق مجموعه ای از آزمون ها ، توانستند به معدّل هوش یا همان سنّ عقلی فرد ، دست پیدا کنند . کسی که آزمون مربوط به این هفت استعداد را بهتر از هم سن و سال های خود پاسخ دهد ، سنّ عقلی او بالاتر از سنّ تقویمی اوست . مثلاً اگر دوازده ساله باشد و از عهده پاسخگویی به پرسش نامه چهارده ساله ها بر آید ، سن عقلی او «چهارده سال» است . (ر. ک : روان شناسی عمومی ، علی اکبر شعاری نژاد ، تهران : دانشگاه علّامه طباطبایی ، ۱۳۶۷ ، ص ۵۱۲ ـ ۵۲۴) . [ویراستار علمی]

موفّقیت فرد در دراز مدّت نیست. به عبارت دیگر، همیشه این طور نیست که هر کس که هوش منطقی بالاتری داشته باشد، موفّق تر است. در بعضی از موارد، افراد بسیار باهوشی را می بینیم که در زندگی ، موفّق نیستند و خلاف آن ، افرادی با بهره هوشی کمتری را می بینیم که موفّقیت های فراوانی را به دست می آورند . برای مثال، همگی بعضی از داوطلبان کنکور را دیده ایم که در دوران مدرسه ، همیشه نمرات عالی داشته اند و جزو شاگردان باهوش به حساب می آمده اند، ولی در کنکور، شکست

خورده اند. حتی در مدرسه نیز هنگامی که تست هوش از افراد به عمل می آید، ارتباط مستقیم با وضعیت تحصیلی ندارد و این گونه نیست که هرکس بهره هوشی بالاتری دارد ، لزوماً در تحصیل نیز موفّق تر باشد . به علاوه، موفّقیت، ابعاد متفاوتی دارد و لزوماً موفّقیت فرد در یک زمینه و یک بعد زندگی، پیشگویی کننده موفّقیت در دیگر ابعاد زندگی نیست. افراد بی شماری را می بینیم که موفّقیت شغلی دارند، ولی در زندگی خانوادگی ، موفّق نیستند؛ موفّقیت تحصیلی دارند، ولی در روابط اجتماعی ، بسیار ضعیف عمل می کنند؛ ورزشکار موفّقی هستند، ولی در برنامه ریزی روزانه خود، دچار مشکل می شوند؛ افراد تحصیل کرده ای هستند، ولی مواد مخدّر مصرف می کنند... اگر هوش یک فرد، تضمین کننده موفّقیت او در زندگی است ، چرا همیشه این گونه نیست؟ چگونه می شود که هوش ، باعث موفّقیت در یک بُعد زندگی می شود، ولی در ابعاد دیگر، موجب شکست و یا حتی فاجعه می شود؟ چگونه ممکن است که فردی باهوش، شکست خورده این زندگی باشد؟ و چرا افراد موفّق، همیشه با هوش ترین افراد جامعه نیستند؟ اگر مصرف مواد مخدّر ، کاری هوشمندانه نیست، چرا بسیاری از افراد با بهره هوشی بالا، مواد مخدّر مصرف می کنند؟ سؤالات بالا ، برای مدت ها ذهن روان شناسان را به خود مشغول ساخته بود و موجب پدید آمدن فرضیه های مختلفی شده بود. اکنون پاسخ این سؤالات را در تفاوت «هوش هیجانیِ» افراد می دانند.

ارسطو، هوش هیجانی را «عصبانیت به شخص صحیح، به درجه صحیح، در زمان صحیح، به منظور صحیح و به شیوه صحیح» می دانست. هوش هیجانی، یک توانایی جدا از «هوش منطقی» به حساب می آید که با آن تناقض ندارد؛ ولی وجود هر دوی آنها در یک فرد، باعث موفّقیت او می گردد. کسی که از هر دو هوش منطقی و هیجانی بالایی برخوردار است، می داند که چگونه هیجان هایش را کنترل کند و هوش منطقی خود را در راه صحیح به کار گیرد ؛ اما کسی که از هوش هیجانی پایینی برخوردار باشد، ولو آن که هوش منطقی خوبی داشته باشد، گرفتاری های زیادی در زندگی خواهد داشت. همه افراد، منطقاً می دانند که مصرف مواد مخدّر، کار درستی نیست و در درازمدت، باعث ناتوانی آنها می شود؛ ولی عدم کنترل خود در کسب لذّتی فوری، موجب نادیده گرفتن منطق و فدا کردن سود درازمدت می شود. هوش هیجانی ، از پنج توانایی فردی تشکیل می شود : ۱. آگاهی از خود ؛ یعنی فرد از هیجانات خود در لحظه های مختلف ، آگاهی داشته باشد. فردی با هوشِ هیجانی پایین، نمی تواند بین عواطف مختلف خود، تفکیک قائل شود ، مثلاً نمی داند غمگین است یا عصبانی . طبیعی است هنگامی که عواطف منفی خود را به خوبی نشناسد، نمی تواند راه مقابله با آنها را بیابد؛ ۲ . کنترل هیجانات خود؛ یعنی توانایی تنظیم و کنترل هیجان های منفی نظیر: اضطراب، عصبانیت، افسردگی و...؛

قرن هجدهم میلادی ، قرن انقلاب صنعتی در اروپا و نماد شروع این حرکت، ماشین بخار جیمز وات بود ؛ اما هنوز دیری نپاییده بود که فتوحات صنعتی ، یکی پس از دیگری ، رخ نمود و مردمانِ رنج دیده ، گمان کردند که این قافله ، آنها را در شهر پریان ، جای خواهد داد و با این امکانات، دیگر جایی برای فقر و بی نوایی باقی نخواهد ماند و اضطراب و ترس، از جوامع انسانی ، رخت برخواهد بست. این قدرت که با اندیشه های انسانْ محورِ (اومانیستیِ) آن روز اروپا آمیخته شده بود، این گمان را برای بسیاری زنده کرد که انسان نیز به سان یک ماشین است و می توان همه چیز او را کنترل کرد: از یک سو محرّک وارد می شود و از سوی دیگر، پاسخ دریافت می شودS) --- (R . قبل از صنعتی شدن جوامع و پیچیده شدن روابط انسانی ، هیجان ها ، به طور طبیعی ظهور پیدا می کردند و مأموریت خود را به انجام می رساندند و اُرگانیزم (مجموعه اندام ها) نیز به طور طبیعی ، این هیجانات را تحمّل می کرد و عواطف، به گونه ای طبیعی ، عملکرد خود را انجام می دادند. لذا آهنگ زندگی ، به آرامی در حرکت بود و به ندرت، کسی از استرس و فشار روانی شرایط اجتماعی و کاری شکایت می کرد. پدر خانواده ، صبح سر کار می رفت و ظهر، نهار را در کنار خانواده صرف می کرد و بعد از کمی استراحت ، به سر کار خویش بازمی گشت. فرزندان نیز بسیاری از اوقات، همراه پدر بودند. این تعاملات، فضای روانی خانواده را بی آن که متوجه باشند، لطافت می بخشید و فضایی آکنده از مهر و محبّت، دلبستگی و... ایجاد می کرد که هر کدام آنها آرزوهای نایافتنی بسیاری از خانواده های عصر تکنولوژی (فنّاوری) است. و داستان ما از همین جا شروع می شود. انسان مُدرن ، که در میان هزاران دستگاه پیچیده، ژست سروری بر تمام دوره های تاریخی را گرفته است، اکنون عاجزانه ، همان دلبستگی در خانواده را طلب می کند. مادران ، به آرزو نشسته اند که فرزند جوانشان نگاهی از روی مهر و عاطفه ، از جنس همان نگاه های سنّتی به آنها بیندازد. گویا ما در بین مصنوعات خویش گم شده ایم و روابط را به گونه ای طرّاحی کرده ایم که مفهوم «مادر»، جایگاه خویش را در بین طرح واره های ما از دست داده است. «بر اساس یک گزارش، آمار مربوط به قربانیان زیر دوازده سال ، نشان می دهد که در ۵۷ درصد موارد، قاتل، والدین کودک یا ناپدری یا نامادری بوده اند. تقریبا در نیمی از این موارد، والدین می گویند که تنها سعی داشته اند کودک را ادب کنند. محرّک آغازین این ضربات مهلک، تخلّفاتی چون : ایستادن کودک در مقابل تلویزیون ، گریه کردن یا کثیف

کردن کهنه خود بوده است». (هوش هیجانی، ص ۱۶) «اخبار روزانه، مملو از گزارش هایی در زمینه از هم پاشیدگی مدنیّت و امنیّت است و از قتل و خونریزی هایی حکایت دارد که از افسارگسیختگی هیجان های خبیث، ناشی می شوند؛ اما این اخبار، صرفا روند خزنده ای را منعکس می کنند که از طغیان هیجان ها در زندگی ما و افراد اطراف ما پدید آمده اند . هیچ کس از این موج هولناکِ برون ریزی و تأسّف ، دور نمی ماند. این موج ، به شیوه های مختلف به زندگی ما راه پیدا می کند».(ص ۱۶ ـ ۱۷) حال که سرنوشت ما ، با جوامعی چنین توسعه یافته ، گره خورده است، باید دو متغیّر را تا آن جا که می شود ، دستکاری کرد: ابتدا تا حدّ امکان ، فضای زندگی شهرنشینی ، صنعت ، و... را طوری طرّاحی کنیم که عوامل ایجاد فشارهای روانی را به حداقل برسانیم. این بخش، خود، مباحث مفصّل و پیچیده ای دارد که باید در جای خود به آن پرداخت. متغیّر دوم، خود ما انسان ها هستیم که می باید ظرفیت های سازگاریِ تک تک افراد جامعه را بالا ببریم و از این طریق، این فنّاوری عظیم را در خدمت رفاه و آسایش و رشد و تعالی خویش به کار بریم. کتاب هوش هیجانیِ دانیل گُلمن ، ۱ دقیقا در همین زمینه نوشته شده است که می کوشیم تمام حرف های اساسی آن را ، در این مقاله مطرح سازیم .

1.هوش هیجانی ، دانیل گلمن ، مترجم : نسرین پارسا ، تهران : رشد ، ۱۳۸۰ ، ۴۲۴ ص ، وزیری .

اهداف نظریه هوش هیجانی

آقای گلمن (نظریه پرداز «هوش هیجانی» و نویسنده کتاب مورد اشاره) معتقد است امروز، ما به جایی رسیده ایم که باید برای کنترل معضلات و پیامدهای پرخاشگری ، افسردگی و... که زندگی امروز ما را به طور جدّی تهدید می کنند، چاره ای بیندیشیم ؛ چرا که با وجود سیستم های پیشرفته حمایت اجتماعی و امنیتی، باز هم آمار ناراحتی های روانی ، رو به فزونی است و صفحات «حوادث» روزنامه ها را پرکرده است. گلمن ، معتقد است که بسیاری از مشکلات یاد شده ، ناشی از عدم کنترل ما بر روی هیجان هاست. لذا اگر ما سعی کنیم در کنار آموزش های علمی فرزندان و جوانانمان، مقولاتی مثل «سوادآموزی هیجانی» ، «خودشناسی»، «خودسازی» و «هوش هیجانی» را نیز قراردهیم، آنها یاد خواهند گرفت که وقتی عصبانی شدند ، به جای اسلحه ، از زبان و به جای زور ، از همدلی استفاده کنند و بتوانند هیجان های خود را شناسایی ، کنترل، و هدایت کنند.

نویسنده برای طرح این بحث، مدیون دانشمندان زیادی است که با ارائه تحقیقات خویش، راه را برای کتاب هوش هیجانی ، هموار کرده اند. سال های زیادی این تفکّر ، بر روان شناسی حاکم بود که مهم ترین استعداد افراد را بهره هوشی یا هوش بهر (IQ)می نامیدند و با همین استعداد، پذیرش و گزینش کارمندان را انجام می دادند که افراد، یا باهوش هستند یا نیستند و به هر حال، چنین زاده شده اند و کار زیادی برای آنها نمی توان انجام داد. این طرز تفکّر در جامعه آن زمان ـ که گاردنر ، آن را «دوران تفکّر هوش بهری» می نامد ـ نیز نفوذ کرده بود. کتاب قالب های ذهن ۱ اثر مهم گاردنر ۲ در سال ۱۹۸۳م ، بیانیه ای در ردّ دیدگاه هوش بهری بود. به گفته این کتاب، هوش واحد و یک پارچه ای وجود ندارد که موفّقیت در زندگی را تضمین کند ؛ بلکه طیف گسترده ای از هوش ـ که هفت نوع اصلی دارد ـ وجود دارند که عبارت اند از : استعداد کلامی ،

.Frames of Mind. 2.Howard Gardner.1

استعداد ریاضی ـ منطقی، استعداد جنبشی و انعطاف جسمانی، استعداد فضایی، استعداد موسیقی، استعداد مهارت های اجتماعی و بین فردی (دیگرشناسی) و استعداد درون روانی (خودشناسی) . گاردنر ، ده سال بعد، این جمله را نوشت: «هوشِ بین فردی، توانایی درک افراد دیگر است؛ یعنی این که چه چیزی موجب برانگیختن آنها می شود، چگونه کار می کنند و چگونه می توان با آنان ، کاری مشترک انجام داد. سیاستمداران، معلّمان، پزشکان، و رهبران مذهبی، احتمالاً در زمره افرادی هستند که از درجات بالایی از هوشِ میانْ فردی برخوردارند. هوش درون فردی ، توانایی مشابهی است که در درون افراد وجود دارد . این هوش ، به استعداد فرد در شناخت الگویی دقیق و واقعی از خود و نیز به توانایی وی در استفاده ثمر بخش از آن الگو در طول زندگی اشاره دارد». در جایی دیگر می گوید: «هسته هوشِ بین فردی، توانایی درک و ارائه پاسخ مناسب به روحیات، خلق و خو، انگیزش ها و خواسته های افراد دیگر است». او می گوید: «کلید خودشناسی، همان آگاهی داشتن از احساسات شخصی خود و توانایی متمایز کردن آنها و استفاده از آنها برای هدایت رفتار خویش است». گاردنر، به یک نوع از هوش فردی ، بسیار اشاره کرده است؛ اما آن را چندان موشکافانه بررسی ننموده است و آن، نقش هیجان هاست. در واقع، تنها ایراد گلمن به گاردنر ، در همین جا نهفته است و آن، این

است که چرا برای ایجاد و تقویت هوش بین فردی و درون فردی، نقش هیجان ها مورد غفلت واقع شده است و بیشتر بر شناخت ها تأکید می شود؟ (ص ۶۷ - ۷۲).

در ادامه راه ، گلمن از تحقیقات پیتر سالووی ۱ و جان مایر ۲ استفاده می کند . سالووی ، توانایی هوش هیجانی را به پنج حیطه اصلی تقسیم می کند.

.Peter Salovey. 2.John Mayer.1

پنج حیطه هوش هیجانی

۱ . شناخت عواطف شخصی . خودآگاهی (تشخیص هر احساس به همان صورتی که بروز می کند)، سنگ بنای هوش هیجانی است. ۲ . به کار بردن درست هیجان ها . تنظیم احساسات خود (که بر اساس خودآگاهی است) ، باعث تسکین دادن خود ، دوری از اضطراب، افسردگی و... خواهد شد. ۳ . بر انگیختن خود. برای تسلّط بر خود ، خلّاق بودنْ لازم است. رهبری هیجان ها را در دست بگیرید! خویشتنداری عاطفی و به تأخیر انداختن کامرواسازی خویش و فرونشاندن تکانش ها(هیجان ها و اضطراب ها) زیربنای هر پیشرفتی است. ۴ . شناخت عواطف دیگران . همدلی ، توانایی دیگری است که بر خودآگاهی عاطفی متّکی است و مبنایی برای مهار کردن هیجان های دیگران شمرده می شود. ۵ . حفظ ارتباط ها. بخش عمده ای از هنر برقراری ارتباط ها، مهارت کنترل عواطف در دیگران است. سالووی با این چند گزاره مهم، کلیت موضوع «هوش هیجانی» را بیان کرده است و گلمن نیز همین پنج گزاره را محور کار خویش قرار داده است . (ص ۷۳ ـ ۷۴).

یک نکته

شاید سؤال کنید: آیا هوش هیجانی ، یک رویکرد و مکتب جدید را در روان شناسی ارائه می دهد؟ با توجه به نوشته های گلمن، چنین به نظر می رسد که نظریه «هوش هیجانی» در واقع، طرح یک مسئله مهم و مورد ابتلاست و لزوما یک مکتب فکری جدید، محسوب نمی شود و مخصوصا به لحاظ درمانی و آموزشی از شیوه های: شناختی (فکری) ، رفتاری و انسان گرا، استفاده فراوانی می برد؛ اما حوزه هایی را فراروی ما قرار می دهد که بسیاری از مکاتب قبل، به آن توجّه نکرده بودند. شناخت فرایند هیجان ها به همان شکل که شخص ، آنها را درک می کند ، تأثیرگذاری بر روی هیجان ها به وسیله تأثیرگذاری از طریق سازمانِ شناختی (فکریِ) هر شخص و یا تأثیرگذاری بر روی هیجان ها با نوعی ریاضت و به تأخیر انداختن کامروایی ، و یا فرو نشاندن حالت های هیجانی (مثل فرونشاندن خشمی که در یک حادثه به طور ناگهانی ایجاد شده است)، و درک و همدلی با دیگران و برقرار کردن ارتباطی صمیمانه با دیگران، بخشی از اهداف این نظریه است.

گستره نظریه هوش هیجانی

این نظریه از خصوصی ترین حالت های افراد تا گسترده ترین روابط فرد با اجتماع را در بر می گیرد . اگر می خواهید ازدواجی موفّق، کارآمد، و لذّت بخش داشته باشید، به نظریه هوش هیجانی و پیاده کردن آن در حریم خانواده بیندیشید. اگر می خواهید مدیری موفّق ، معلّمی توانا یا پزشکی مفید باشید، حتما بر هیجانات خود مسلّط شوید و هیجان های دیگران را خوب بشناسید. و ده ها «اگرِ» دیگر که گستره این نظریه را به تمام زندگی فردی و اجتماعی ما جاری می کند. البته به عنوان یک نویسنده مسلمان باید عرض کنم: همان طور که سال های سال، روان شناسی نسبت به موضوع هوش هیجانی ، بی توجّه بوده است، بسیاری از عرصه های انسانی دیگر نیز وجود دارند که حقیقت آنها تنها توسط دین بیان شده است و تا وقتی که روان شناسی ، نسبت به دین ، به دیده انکار یا در بهترین شکل ، از منظری پدیده شناسانه (مثل هر پدیده دیگری) نگاه می کند ، نمی تواند به نحو شایسته ای از آموزه های آن استفاده کند. حال برای آشنا شدن با موضوع به چند بخش از کتاب اشاره می کنیم.

روزنامه نیویورک تایمز (۳ نوامبر ۱۹۹۳) : « مارلین لنیک با شوهرش مایکل ، جرّ و بحث کرد. مایکل می خواست مسابقه فوتبال بین دو تیم معروف را تماشا کند؛ اما زنش می خواست به اخبار گوش دهد. وقتی مایکل برای تماشای مسابقه در جای خودش نشست ، خانم لنیک به او گفت: به قدر کافی فوتبال دیده ام ! و به اتاق خواب خود رفت تا اسلحه دستی کالیبر ۳۸ خود را آماده کند و وقتی شوهرش در اتاق نشیمن، مشغول تماشای بازی بود، دوبار به سوی او شلیک کرد. خانم لنیک متّهم به حمله خشونت آمیز شد و با قرار پنجاه هزار دلار آزاد شد. مایکل پس از مدّتی ، سلامت خود را بازیافت. یکی از دو گلوله، خراشی بر سطح شکم او ایجاد کرده بود و دیگری از کتف و گردن او عبور کرده بود».(ص ۱۹۶) هرچند تعداد انگشت شماری از درگیری های زناشویی تا این حد، خشونت آمیز یا پرهزینه اند، امّا فرصتی مهم برای مطرح ساختن لزوم وارد کردن هوش هیجانی به ازدواج پدید می آید... مهم ترین تفاوت میان درگیری زوج هایی که ازدواجی سالم دارند و آنهایی که در نهایت، کارشان به جدایی می انجامد، استفاده از راه هایی است که به فرو نشاندن اختلافات موجود کمک می کند. انجام دادن حرکات ساده ای مانند : نگاه داشتن بحث در مسیر خود، همدلی کردن و کاستن از تنش، ساز و کارهایی هستند که از تبدیل یک مجادله ساده ، به انفجاری مهیب ، جلوگیری می کنند . این حرکاتِ پایه، مانند ترموستات عاطفی عمل می کنند .(ص ۱۹۷) در انتقاد هنرمندانه ، رعایت چند نکته ، مهم است. ابتدا آن که به صورت خاص و مشخص و جزئی صحبت کنیم ، دقیقا محلّ انتقاد را نشان دهیم، کلّی گویی نکنیم، آن را دلسوزانه و همراه با همدلی مطرح کنیم ، آن هم در حضور خود شخص ، نه در غیاب او یا با حضور دیگران (که هر دو می تواند شخصیت آن شخص را جریحه دار کند) و در انتها وقتی انتقاد می کنیم ، راه حلّی نیز ارائه دهیم

درد مبهمی را در کشاله ران خود احساس می کردم. به دکتر مراجعه کردم. ظاهرا چیز غیرعادی ای وجود نداشت، مگر هنگامی که او به نتایج آزمایش ادرار من نگاه کرد. در ادرار من ، رگه های خون وجود داشت. او با لحنی تاجرمنشانه گفت : «از شما می خواهم به بیمارستان بروید و چند آزمایش انجام بدهید: کارکرد کلیه، یاخته شناسی و...». دیگر نفهمیدم دکتر چه گفت. به نظر می رسید که لغت «یاخته شناسی (سیتولوژی)» ذهن مرا منجمد کرده بود: یعنی سرطان؟! دیگر نمی فهمیدم
دکتر چه می گوید. انگار اتاق و آقای دکتر ، در حال چرخیدن بودند. چرا باید با چنین شدّتی ، واکنش نشان می دادم؟ احتمال وجود سرطان ، خیلی ضعیف بود؛ امّا این تجزیه و تحلیل ها اصلاً در آن جا کارساز نبود. (ص ۲۲۳)
در سرزمین وجود افراد بیمار، عواطف، حاکمان مطلق اند. ترس، بی درنگ بر ذهن آنها غالب می شود. وقتی کادر پزشکی، این شرایط عاطفی را در نظر نگیرند، مشکلْ دو چندان می شود و متأسّفانه ، مراقبت های پزشکی نوین، از هوش هیجانی ، بی بهره است. برای بیمار، هر بار رویارویی با پرستار یا پزشک ، می تواند فرصتی برای کسب اطلاعات اطمینان بخش ، آرامش بخش و تسلّی خاطر باشد؛ اما اگر آنان بدرفتاری کنند، دعوتی به سوی ناامیدی خواهد بود. کاری از ما بر نمی آید ؛ چون غالبا مراقبان پزشکی ، وقت ندارند و از بس آه و ناله شنیده اند، گوششان از این حرف ها پرشده است و تنها پرستارانِ اندکی می توانند شرایط عاطفی بیمار را درک کنند. البته شکّی نیست که بخشی از مقدّمات را باید سازمان نظام پزشکی آماده کند و آموزش، فقط بخشی از اهداف را تأمین می کند .
شاید شما نیز با هزاران مورد برخورد کرده اید که اگر قوانین هوش هیجانی رعایت می شد، بی گمان ، شرایط بهتری پیش می آمد و بسیاری از حوادث ناگوار ایجاد نمی شد. تحقیقاتْ نشان می دهند که هوش هیجانی ، قابل آموزش است و با آموزش صحیح آن ، می توان شناخت افراد نسبت به هیجان های خود و دیگران را افزایش داد و به آنها آموخت که چگونه هیجان های خود و اطرافیان را در شرایط بحرانی کنترل کنند و حتی چگونه رفتار کنند تا شرایط بحرانی هیجانی ، پیش نیاید و شیوه های همدلی ـ که کلید بسیاری از این مشکلات اند ـ کدام است

تحقیقاتْ نشان می دهند که آموزش هوش هیجانی ، از همان لحظات اولیه زندگی ، شروع می شود. کودک دو ماهه ای را در نظر بگیرید که بعد از گریه بسیار می خوابد و بعد از آن، مادرش نیز آرام آرام ، احساس خوابیدن می کند، اما هنوز چشم هایش گرم خواب نشده ، که ناگهان گریه نوزاد، سرزمین رو به آرامش او را به آشوب می کشد . در این جا برخورد مادرانْ با این اتفاق ، متفاوت است . یکی با ترش رویی و به سختی از جا بلند می شود و نوزاد را در آغوشش می اندازد و پستانش را در دهان نوزاد می گذارد و با اه و اوه و غر و لند، دقایقی را تحمّل می کند و به محض آن که نوزاد ساکت شد، او را از سینه اش جدا می کند و دوباره می خوابد؛ امّا مادر دیگر، علی رغم تحمّل همان سختی ها ، نوزاد را به آرامی برمی دارد و در سینه اش می فشرد و با لبخند و چند بوسه بر فرزند، به او شیر می دهد و آن قدر صبر می کند تا نوزاد، پستان مادر را رها کند و با خیالی آسوده و با دنیایی عاطفه و شکمی سیر، ساعتی را به خواب رود . تحقیقات زیادی نشان داده است که این دو کودک ، در ماه های بعد، اثرات این رفتارها را بروز خواهند داد. کودک دوم، کودکی خوش بین ، آرام و سازگار خواهد شد. نوع انضباط والدین (سختگیرانه یا با همدلی) در شکل گیری هیجانات کودک، بسیار مؤثّر است. تحقیقات مختلف روان شناسی در رویکردها و مکاتب مختلف آن، تأثیرپذیری سال های نخست زندگی را مورد تأکید قرار می دهند؛ امّا تحقیقات دیگری نشان می دهند که شکل دهی و تأثیر سال های اوّلیه زندگی ، قطعی نیست؛ بلکه با یک دوره «سوادآموزی هیجانی» می توان بسیاری از خُلق و خوهای هیجانی را عوض کرد. البته این دوره ها چند واحد درسی نیست که با گذراندن آن ، به طور معجزه آسایی ، خلق و خوی شخص عوض گردد؛ بلکه دوره های هوش هیجانی و سوادآموزی هیجانی ، باید در کنار فعالیت های درسی و متناسب با دوره های تحوّل و رشد هر شخص، طرّاحی و اجرا شوند. برای آشنایی بیشتر، یکی از این برنامه ها را در زیر می آوریم

برنامه «گرانْت»

گرانْت (W.T.Grant)، برای پدید آوردن «هوش هیجانی» در فرد، برنامه آموزشی چند مرحله ای زیر را پیشنهاد کرد که با موفّقیت خوبی همراه بود:

الف . آموزش مهارت های هیجانی

شناسایی و نام گذاری احساسات، ابراز احساسات، مدیریت احساسات، به تعویق انداختن کامیابی، کنترل هیجان ها، آگاهی یافتن از تفاوت های موجود میان احساسات و عمل.

ب . آموزش مهارت های شناختی (فکری)

صحبت با خود (اجرای گفتگوی درونی)، دریافتن و تفسیر نشانه های اجتماعی، استفاده از گام های مشخص برای حلّ مسائل و تصمیم گیری ها (به عنوان مثال، در : کنترل هیجان، تعیین اهداف ، و...)، درک نظرگاه دیگران، درک هنجارهای رفتاری، داشتن دیدگاهی مثبت به زندگی، خودآگاهی.

ج . آموزش مهارت های رفتاری

مهارت های غیر کلامی، مهارت های کلامی. در اجرای این برنامه ، اساتید و آموزشگاه ها از شیوه های متفاوتی استفاده می کنند؛ اما نوعا با شناخت هیجان ها آغاز می کنند و از دانش آموزان می خواهند که درباره احساسات مختلف خود فکر کنند و تا آن جا که می توانند در مقابل دوستانشان ، آنها را توصیف کنند. در این جا با یکی از این کلاس ها آشنا می شویم .

بچه ها بر روی موکت نشسته اند. یک جلسه حلقه ای ، رو در روی هم. هیچ کس به دیگری پشت نمی کند و وقتی یک نفر صحبت می کند، چشم ها به او خیره می شوند. استاد ، حضور و غیاب می کند: «هِنری!». هنری به جای «بله ، حاضرم» ، عددی را که نشانه نمره و درجه عاطفی اوست، بیان می کند: «پانزده». و اگر دلش بخواهد می تواند علّت این نمره را نیز بگوید: «دیشب پدر و مادرم با یکدیگر دعوا کردند. آنها خیلی سرِ یکدیگر فریاد کشیدند و تهدید کردند که از هم جدا می شوند. من که خیلی ترسیده بودم و بغض، گلویم را گرفته بود، نمی دانستم چه کار کنم و از این بابت، خیلی ناراحت بودم. دوست داشتم آنها را آشتی بدهم؛ اما نمی دانستم در آن کوران خشم و نفرت و پرخاشگری، چگونه وارد شوم. با همان حالت و با هزار فکر و خیال ، به رخت خواب رفتم و خوابیدم. صبح هم اصلاً میل به صبحانه نداشتم. حالت افسردگی عجیبی بر من حاکم بود. لباس هایم را پوشیدم و سَلّانه سَلّانه ، خودم را به مدرسه رساندم. راستش خیلی نگرانم که اگر پدر و مادرم از یکدیگر جدا شوند، سرنوشت من

اشاره

چرا مردم ، به احساساتشان گوش نمی دهند؟ به نظر راجرز (یکی از روان شناسان شهیر انسان گرا)، انسان ها ، متأسفانه از اوان کودکی ، یاد می گیرند که ارزش آنها ، به رعایت ضوابط و شرایط دیگران بستگی دارد. والدین ، برای احترام گذاشتن و ارزش دادن به فرزندان خود ، شرط می گذارند و به آنها توجّه و محبّت بی قید و شرط ابراز نمی کنند. این مسئله ، باعث می شود که آنها طوری بار بیایند که ارزش های شخصی خود را انکار کنند. یعنی در واقع، بخشی از وجود خود را در روابط با دیگران، سانسور کنند. به اصطلاح، با شروع زندگی، آموختنِ محدودیت ها آغاز می شود. انسان ها یاد می گیرند که چگونه احساس خود را سرکوب کنند ؛ در برابر بزرگ ترها نمایش احساسات خود را به حداقل برسانند ؛ در حضور افراد مافوق، ناراحتی خود را بروز ندهند ؛ آن را زیر چهره ای مصنوعی پنهان سازند ، و احساس خود را با یک احساس دیگر، جایگزین کنند . زمانی که «نه» گفتن، به اصطلاح ، مؤدّبانه نیست ، باید وعده های دروغین داد، یا عذرهای بیهوده تراشید. قاعده ای که در طول زندگی می آموزیم، این است : «وقتی احساسات واقعی تو، فرد مورد علاقه ات را آزرده خاطر می سازد، بر آنها سرپوشی بگذار و یک احساس جعلی ای که کمتر وی را آزار دهد ، جایگزین آن کن». به این ترتیب، ما به هنرپیشگانی تبدیل می شویم که سعی می کنیم تأثیر عمیقی بر تماشاچیان خود بگذاریم و همیشه در حسرت آن هستیم که خودمان باشیم ؛ همان خودِ واقعی و ساده، همان خودِ بی آلایش و همان آینه ای که برق صداقت از آن تشعشع می کند.

آیا می توانیم احساسات خود را همان گونه که هست، ابراز کنیم؟

مطمئن باشید کسانی که تأثیر اجتماعی عمیقی بر جای می گذارند، نظارت دقیقی بر نحوه ابراز احساسات خود دارند. همه ما زمان هایی را تجربه کرده ایم که شتاب زده و بدون این که تمام جوانب را در نظر بگیریم، احساسات خود را بیرون ریخته ایم و با این کار، به شخصیت خود، ضربه زده ایم و شرمنده و خجالت زده ، محکم به زمین خورده ایم و پایمان تا مچ ، در گِل فرو رفته است

اصول شش گانه سوادآموزی هیجانی

سوادآموزی هیجانی ، به معنای آموختن روش های ایجاد و تقویت هوش هیجانی در خویش ، از موضوعات جدید مورد بحث در روان شناسی معاصر است که مهم ترین اصول شناخته شده آن عبارت اند از :

«احساسات خود را ابراز کنید ؛ اما بدانید مردم به اندازه ای که تحت تأثیر شیوه بیان ابراز احساسات شما قرار می گیرند، از خود آن احساسات، کمتر متأثّر می شوند». اگر احساسات خود را بی مهابا و بدون ظرافت ابراز کنید، «بی منطق» جلوه می کنید. آن وقت، دیگران در مقابل شما جبهه گیری می کنند و علاوه بر این، از شما می رنجند. در این زمان است که همدلی دیگران را از دست می دهید. بیان احساسات ، نه تنها روابط شما را صیقل نمی زند ، بلکه به سوء تفاهم ها نیز دامن می زند و در نتیجه ، آن صداقتی که به دنبالش می گشتیم ، در گردباد کج فهمی ها رنگ می بازد. پس مطلب به این سادگی نیست. باید احساسات خود را بیان کنید، آن هم به شیوه ای درست. با اطمینان به شما می گویم که «انسان موفّق» کسی است که سعی کند در بیان احساسات خود ، مهارت های لازم را به دست آورد. انسان هایی که احساسات خود را سرکوب می کنند، همواره دچار تنش روحی و نگرانی هستند. اگر رفتارهای ما مبتنی بر درک عمیقی از نیازها و احساسات ما و تلاش برای یافتن شیوه ای مناسب برای ارضای آنها نباشد، حتّی اگر در عرصه اجتماع، موفّقیتی برای ما حاصل شود، پوچ خواهد بود. ممکن است چنین فردی محترم باشد، امّا این اعتبار ، به قیمت از دست رفتن رضایت واقعی فرد، به دست آمده است. این گونه افراد، ارتباط های صمیمانه ثابت یا رضایت بخش کمی دارند؛ چون انسان ها به طور فطری می توانند بین احساسات صادقانه و مزوّرانه ، فرق بگذارند. اِمِرسون می گوید: «آنچه هستی، چنان در گوشم فریاد می زند که نمی توانم آنچه را می گویی باور کنم».

آیا تخلیه هیجانی ، روش مناسبی برای بیان احساسات است؟

روزی سوار تاکسی شده بودم. مرد جوانی که از خیابان عبور می کرد، مقابل تاکسی ایستاده بود و این دست و آن دست می کرد. راننده ، چون عجله داشت، بوق زد و به مرد جوان ، فهماند که از سر راه، کنار برود. مرد جوان در پاسخ، با اخم کردن و حرکتی ناشایست، واکنش نشان داد. راننده فریاد زد: «برو کنار...!» و با فشار دادن پای خود روی پدال گاز و ترمز به طور همزمان، صدای ترسناکی ایجاد کرد. در پی این تهدید، مرد جوان ، با ترس کنار کشید؛ امّا با حرکات بدنی و نشان دادن مشت، خشم خود را ابراز کرد. راننده هم با فریاد، کلمات رکیکی را نثار او کرد. این نیز شیوه ای از بیان احساسات است. تخلیه هیجانی، گاهی به غلط، بهترین راه مقابله با عصبانیت تلقی می شود. مردم ، خیال می کنند که انجام دادن این کار، باعث می شود احساس بهتری پیدا کنند، در صورتی که این طور نیست. تحقیقات ، نشان می دهد که بیرون ریختن خشم، برانگیختگی مرکز هیجان را در مغز، تقویت می کند و در این صورت، آستانه تحریک، پایین می آید؛ یعنی با تهدیدها و ناکامی های جزئی، شخص از کوره درمی رود و به شدّت عصبی می شود. بهتر است در این موارد، ابتدا خودتان را کنترل کنید و سپس با شیوه ای سازنده تر یا جسورانه ، با فردی که شما را عصبانی کرده، مقابله نمایید

سؤال اساسی: چگونه احساسات خود را ابراز کنیم؟

عادت های هیجانیِ خود را نمی توانید یک شبه تغییر دهید. این کار، ثبات قدم و هشیاری می خواهد. تا حدود زیادی ، این میراث کودکی شماست که رفتارهای فعلی تان را رقم می زند. باید با عزم و اراده، تأثیر این عوامل را خنثی نمایید

اصل دوم: «خودآگاهیِ خود را تقویت کنید»

حتما این جمله را شنیده اید: «با احساسات خود، رو راست باش». یا ممکن است دیده باشیم که روانْ درمانگران ، به مراجعه کنندگان خود توصیه می کنند: «به تجربه هایتان گوش فرا دهید»؛ چون اکثر مشکلات ما ناشی از ناهماهنگی پاسخ های ما یا همان واکنش های هیجانی ما با عقاید و باورهایمان است. آنچه مهم است، گوش دادن به «تجربه احساس» است؛ یعنی به طور فطری، غریزی و حسّی ، با احساسات خود برخورد کنید. بر روند شروع، تداوم و فروکش کردن احساسات خود نظارت کنید. خیلی وقت ها به این علّتْ بد عمل می کنیم که به کلیشه های ذهنی خود تکیه می کنیم، نه به احساسات واقعی مان. به همین دلیل، نمی توانیم روش های خلّاقانه و جدیدی را در برخورد با مسائل زندگی انتخاب کنیم. در تجربه یک موقعیتِ عصبانیت زا باید بر احساس خود متمرکز شویم و ببینیم در چه شرایط و تحت چه عواملی این احساس ، شروع می شود و چگونه به تدریج گسترش می یابد؟ وقتی به روند رو به رشد این جریان احساس، آگاهی داشته باشیم، می توانیم راه حل های مختلف و خلّاقانه ای را برای ابراز احساسات خود امتحان کنیم. متوجّه می شویم در چه مرحله ای می توانیم به خوبی وارد عمل شویم و چگونه احساس خود را به محیط ، انتقال دهیم. باید به تدریج بیاموزیم که در این مواقع، ظرف مدّت کوتاهی ، اصل مشکل و احساس خودمان را مرور کنیم، یک هدف مثبت برای خودمان تعیین کنیم، راه حل های مختلف را در نظر بگیریم و در مورد پیامدهای آنها فکر کنیم و سپس اقدام نماییم، و این تجربه را در موقعیت های دیگر، تکمیل و تصحیح نماییم. به این می گویند یک «هیجان هوشمند»؛ یک احساس انسانی، با چشمان باز. ناتوانی در تشخیص احساسات راستین، ما را دچار سردرگمی می کند. افرادی که نسبت به احساسات خود اطمینان بیشتری دارند، بهتر می توانند زندگی خود را هدایت کنند. توجّه دقیق و متمرکز شدن بر احساسات،ظرفیت ما را برای رویارویی صحیح با اضطراب، افسردگی و بی حوصلگی ، افزایش می دهد. برای خلّاق بودن، لازم است سُکّان رهبری هیجان ها را در دست داشته باشیم. خودآگاهی ، به انسان کمک می کند تا در مواقع لازم، خود را برای اقدام خاصی برانگیزد. اگر احساسات، به موقع و با ظرافت بروز نکنند، یا حاد می شوند و به شکل نامناسبی تجلّی می کنند و یا به لایه های زیرین ذهن منتقل می شوند و رفتارهای ما را ناخواسته کنترل می کنند. خویشتن نگری ، به ما امکان می دهد تا نسبت به احساسات تند خود، بی طرف باشیم؛ یعنی به جای این که در آن غرق یا گم شویم، در کنار آن ، حضور داشته باشیم.

چنین آگاهی ویژه ای می تواند ما را در اقدام آگاهانه و نه کورکورانه یاری کند. انسان هایی که در احساسات خود ، غرق می شوند، کنترل عاطفی خود را از دست می دهند. این افراد در واقع، پذیرای حالات خود هستند و برای رضایت بخش کردن عواطف و احساسات خود ، تلاشی نمی کنند.

اصل سوم: «افکار خود را پیراسته کنید»

وقتی در گرماگرم یک هیجانِ برانگیخته قرار می گیریم، «افکار خودکار»، ما را احاطه می کنند ؛ افکاری که چندان به صحّت آنها اطمینان نداریم. اگر هیجانْ مثبت باشد، غرق در مبالغه و اغراق می شویم و اگر هیجانْ منفی باشد، ذهن ما بی مهابا افکار منفی تولید می کند. یعنی همواره باید دقت کنیم که آیا تلقّی ما از شرایط ، با واقعیتْ مطابق است یا نه. مثلاً آیا این شرایط ، واقعا خشم آور است یا این که با عینک خاصی که به چشم خود زده ایم، موقعیّت را این گونه می بینیم؟ آیا احساسات ما از نظر شدّت ، با موضوعْ تناسب دارد؟ باید توجه داشته باشیم که همه افکار ما لزوما صحیح نیستند . ما در هر شرایطی باید به دنبال شواهدی در تأیید یا رد کردن افکار زیربنایی خود باشیم. بعضی از این افکار زیربنایی از این قبیل اند: ـ دیگران ، هیچ وقت احترام مرا رعایت نمی کنند. ـ من هیچ وقت ، به خوبی از عهده کارها برنمی آیم. ـ اشخاص ، به هیچ وجه ، قابل اعتماد نیستند، مگر عکسش ثابت شود. ـ شرایط، مهم ترین عامل تعیین کننده نوع رفتار انسان است. ـ و... اینها افکاری هستند که گاهی در اعماق ذهن ما وجود دارند، ولی ما از آنها بی خبریم : «باید ذهن خود را جرّاحی کنیم».

اصل چهارم: «گوش دادن و صحبت کردن غیر دفاعی»

به شما توصیه می کنم که یک طرفه به قاضی نروید. سعی کنید با موضعی همدلانه و بی طرف ، به سخنان طرف مقابلتان گوش دهید. زود ، جبهه گیری نکنید. به نیّت های ناگفته افراد ـ که روح آنها نیز از آن بی خبر است ـ ، اعتنا نکنید. مشخص، جزئی و عینی صحبت کنید. از کلّی بافی بپرهیزید. در بیان احساسات خود ، به جای آن که ـ مطابق آنچه در بیشتر درگیری ها پیش می آید ـ ، بگویید: «سهل انگارِ خودخواه! خیلی آدم بی فکری هستی!»، می توانید بگویید: «وقتی تلفنی به من اطلاع ندادی که نمی توانی به مهمانی بیایی، عصبانی شدم . احساس کردم به من اهمیت نمی دهی». گفتگوی صریح، از گردنْ کُلُفْتی، تهدید و یا توهین ، جداست. وقتی مشخّص و جزئی صحبت می کنید، گرفتار بهانه جویی، سلب مسئولیت از خود، حمله متقابل با یک انتقاد، و... نمی شوید.

اشاره

تسلّط بر خویشتن (خودْ تنظیمی)، از عالی ترین یافته های نظام تربیتی امروز غرب به شمار می رود. در قرن بیستم، برای چند دهه، ملاک سنجش در موفّقیت ها ، تست (آزمون)های مرسومِ «بهره هوشی (۱ «IQ) بود، به گونه ای که در بسیاری از کشورها بخشی از سؤالات کنکور نیز محسوب می شدند؛ امّا با مرور زمان و پیشرفت روان شناسی، این دیدگاه ، مورد تشکیک واقع شد. مفهوم «بهره هوشی» که توسط «کِلِر استنفُرد» ۲ و «آلفرد بینه» ۳ و تعدادی دیگر از روان شناسان مطرح شده بود و متأثّر از فضای روان شناسی رفتاری بود، در سال های اخیر، مورد انتقاد شدید بسیاری از محقّقان قرار گرفت؛ چرا که تأکید آن بر توانمندی ریاضیاتی، منطقی و حافظه بود، در حالی که بسیاری از توانمندی های دیگر نیز در انسان هست و در زندگی روزمره به کمک افراد بشر می آید و در بهتر زندگی کردن به آنها کمک می کند و حال آن که در تعریف

.Intelligence Quotient. 2.Keller Stanford. 3.Alfred Binet.1

ّنتی و تست های مربوط به آن، مورد توجّه قرار نگرفته بود. لذا «گاردنر» ۱ با تقسیم بندی هشتگانه خود، دیدگاه سنّتی هوش را به چالشی جدّی فراخواند. ۲ «سالووی» ۳ و «مایر»، ۴ با مددگیری از بخشی از تحقیقات «گاردنر»، مفهوم «هوش هیجانی» ۵ را مطرح کردند. این مفهوم در یک کلام به معنای «شناخت، کنترل و مدیریت هیجان ها»ست. این مقدمه را نوشتم تا وارد بحث اصلی شوم.

.Howard Gardner. 2.1اقسام هوش از نگاه گاردنر ، عبارت اند از: هوش زبانی، هوش منطقی ـ ریاضی، هوش عددی، هوش فضایی، هوش موسیقیایی، هوش بدنی ، هوش خودشناسی و هوش دیگرشناسی. Peter.3 .Solovey. 4.John Mayer. 5.Emotional Intelligence

یک مفهوم اساسی

در همه ادیان الهی از چندین هزار سال پیش، یکی از اساسی ترین مفاهیم و آموزه ها، تسلّط یافتن انسان بر نفس و مبارزه با نفس بدخواه ، به منظور به کنترل درآوردن آن بوده است، تا این مرکب چموش را در راه اطاعت از خدا به کار بندد. اسلام نیز این آموزه توحیدی را از اوّلین روزهای نزول وحی ، به پیروان خویش هدیه داد. با نگاهی اجمالی به متون حدیثی، به واژه هایی مثل صبر، ورع، حلم، تقوا، کظم غیظ ، عفّت و... برمی خوریم که قدر مشترک همه آنها، گونه ای از مخالفت با نفس و کنترل خواسته های نفسانی است. برای مثال، صبر ، در روایات ما به سه بخش تقسیم شده است : «صبر بر مصیبت»، «صبر بر طاعت» و «صبر بر معصیت» و در هر سه، شخص صابر می باید به گونه ای خویشتن خود را کنترل نماید تا از ناشکیبایيِ آن جلوگیری کند البته صبوری، خود ، نیاز به تمرین و ریاضت دارد تا انسان بتواند در شرایط سخت، خواسته های خویش را به تعویق بیندازد. عفّت نیز در همان فضا قابل تعریف است. عفّت یعنی به وجود آمدن حالتی نفسانی که به وسیله آن، خواهش های نفسانی به کنترل شخص درآیند، به گونه ای که انسان، به سوی حرام های الهی گرایش پیدا نکند. به تعبیر دیگر، عفّت ، به این معناست که انسان، خواسته های میل جنسی و شکمی خود را کنترل نماید و اجازه ندهد هیجان های مربوط به آنها در هرجایی که می خواهند ، تخلیه شوند، بلکه آنها را در مسیر صحیح خود به جریان بیندازد. ۱ تا این جا دو مطلب از دو حوزه علميِ جدا ، یعنی «روان شناسی» و «دین»، روایت کردم.

1.بحار الأنوار، ج ۷۱، ص ۳۳۰.

روان شناسان چه می گویند؟

آیا روان شناسان هم همان چیزی را که دین گفته است ، می گویند؟ آیا مفهوم «هوش هیجانی» همان مفهوم «خودسازی» در فرهنگ خودمان است؟ برای روشن شدن بحث، اشاره ای تاریخی به بعضی از زیرساخت های معرفتی می کنم تا این دو حوزه علم را بهتر بشناسیم و از هر کدام ، انتظار متناسب با خودش را داشته باشیم. غربِ عصر جدید را در یک کلمه کلّی خلاصه می کنند: «انسانْ محوری» یا «اومانیسم». از آن روزها که این نگرش بر غرب سایه افکنْد، انسان، محور حق مداری و حقّانیت شد؛ یعنی اگر انسان، چیزی را فهمید و درک کرد، در آن صورت، آن چیز، لباس حقّانیت می پوشد و منظور از انسان هم تمام انسان ها هستند ؛ یعنی یک چیز قابل درک، باید برای همه ، قابل درک باشد بنیان روش تجربی ـ علمی نیز از همین فلسفه تبعیت می کند. به همین دلیل، دین، عرفان، کشف، شهود، وحی و... از حوزه علم به معنای اومانیستی آن ، خارج شدند. از آن پس، همه علوم غربی ، این روش را به عنوان یک اصل تغییرناپذیر قبول کردند و روان شناسی نیز از این امر، مستثنا نبود. علی رغم آن که در عرصه روان شناسی ، از روش های غیر تجربی استفاده می شد، اما فضای غالب ، در همان راستای روش های تجربی بود و اندیشه ها و تئوری هایی مورد پذیرش قرار می گرفت که از پشتوانه های تجربی کافی بهره مند باشند .

اگر چه مهم ترین رسالت روان شناسی، شناخت رفتار و کنترل آن است، امّا روش های آن ، تجربی است. لذا این محدودیت ، در ذات روان شناسی نهفته است و ما نیز نباید توقّعی بیش از این از روان شناسی داشته باشیم. مفاهیمی چون عفّت، صبر و بردباری، که یک فرد مسلمان می خواهد آنها را پیاده کند، عناصری دارد که روش های تجربی، آنها را برنمی تابند. انسان عفیف، هیجان های جنسی خود را کنترل می کند، صبر پیشه می کند، و حلم می ورزد. همه اینها برای به دست آوردن رضایت خدای متعال، و وارد شدن به بهشت الهی و دوری از آتش جهنم است. آیا یک انسان معتقد به فلسفه اومانیستی می تواند چنین بیندیشد؟ آنها اگر هم به دین، معتقد باشند ، باز از منظر اومانیستی است؛ یعنی دین برای ارضای یکی از نیازهای ما انسان ها! همین و بس! نیازهایی که ما آنها را به راحتی درک می کنیم و با روش های تجربی ، می توانیم به دیگران نیز نشان دهیم. پس این که از واژه های مشترک بین فرهنگی استفاده می شود، نباید ما را از زیرساخت های شناختی ـ معرفتی آن واژه ها غافل نماید. مفاهیمی چون هوش هیجانی ، تنها مهارت هایی هستند که برای دنیای انسان، طراحی شده اند و نباید بیش از این از آنها توقّع داشته باشیم. اگرچه اینها ، در حوزه روان شناسی ، راه حل های بسیار خوبی محسوب می شوند و نسبت به دیدگاه های چند دهه قبل، پیشرفت بسیار قابل قبولی به شمار می آیند، امّا یادمان نرود که فعلاً روان شناسی ، یک علم تجربی است، پس یافته های آن هم بیش از دنیای تجربه، بُرد ندارد.

شاید کمتر جوانی یافت شود که سودای کسب رضایت الهی را در سر نپروراند و با آرزوی رسیدن به تقوای الهی، روزگار سپری نکند. یکی از صفات پسندیده ای که در فرهنگ اسلامی در ذیل «خودسازی» قرار گرفته، «عفّت» است که می تواند مقدّمات توفیقات الهی را فراهم نماید و به نظر می رسد لغزشگاه خطرناکی برای سنین نوجوانی و جوانی باشد. در یک نگاه اجمالی، روایات عفّت را به سه دسته تقسیم می کنیم: دسته اوّل، روایاتی هستند که در مقام ارزش گذاری و بیان اهمیت عفّت اند ، مانند این سخن حضرت امام باقر علیه السلام که می فرمایند : برترین عبادت، عفّت میل جنسی و شکمی است. ۱ و یا روایتی که در آن، بعد از «معرفت الهی»، صفت «عفّت» را مهم ترین ارزش به حساب آورده اند. ۲ یا در روایت بسیار زیبایی، ابوبصیر می گوید:

1.الکافی ، ج ۲ ، ص ۷۹. 2.تحف العقول، ص ۲۸۲ .

روزی خدمت امام باقر علیه السلام بودم کسی سؤال کرد که من در انبان، اعمال عبادی و نماز و روزه زیادی ندارم، امّا امید آن دارم که جز از حلال نخورم و جز از طریق صحیح، آمیزش جنسی انجام ندهم. امام صادق علیه السلام رو به او کرد و فرمود: کدام جهاد ، بالاتر از عفّت است؟ ۱ شاید منظور امام علیه السلام این باشد که عبادت ، تنها به نماز و روزه نیست، بلکه خویشتنداری در مقابل مال حرام و شهوت جنسی، خود از بالاترین عبادت هاست و نباید آن را کوچک شمرد. شاید هم اهمیت ترک گناه، باعث این بیان حضرت شده است؛ چرا که در فرهنگ احادیث ما سفارش شده است که : «شما ابتدا خود را از بدی ها پاک کنید و سپس به اعمال نیک بپردازید؛ چرا که وقتی اعمال نیک ، با اعمال زشت در یک جا جمع شوند، اعمال نیک، دیگر فایده و اثر لازم را نخواهند داشت». ۲ علاوه بر این توضیح، نکته دیگری هم در بین است و آن «ایجاد انگیزه» است و روایاتی از این دست، بسیار یافت می شوند که فضیلت و اهمیت عفاف را نشان می دهند و در ایجاد انگیزه برای عمل عفیفانه، بسیار نقش دارند و شاید کثرت این دسته نیز از همین منظر توجیه شود؛ زیرا مهم ترین محرّک برای انجام دادن هر کاری، همان داشتن انگیزه زیاد است. وقتی انسان مؤمن، مشاهده می کند که اهتمام به عفّت ، تا این اندازه برای خدای متعالْ اهمیت دارد و صاحبان شریعت، جایگاهی در حدّ و اندازه شناخت الهی ـ که از مهم ترین ارکان اسلام است ـ به آن داده اند یا آن را در زمره بهترین

جهادها قرار داده اند، بی شک ، هر انسان مؤمنی که به این متونْ اعتقاد دارد ، این موقعیت ممتاز را به راحتی از دست نمی دهد و با انگیزه ای بالا ،

1.الکافی، ج۲، ص ۷۹ . 2.تحف العقول، ص ۵۱۰ .

درصدد دستیابی به این صفات برتر خواهد بود. ضمنا مطالعه این مجموعه احادیث ، حتی به صورت مکرّر و تفکّر در طریقه ارتباط با آنها می تواند باور به آنها را برای ما تقویت نماید. یکی از سنّت های خوبی که در زمان های قدیم وجود داشت ، این بود که بسیاری از مؤمنان ، به خواندن کتاب هایی چون : تُحَف العقول ، ثواب الأعمال و عقاب الأعمال ، الخصال ، نهج البلاغه ، مَکارم الأخلاق و... اهتمام داشتند و شاید بیشترین فواید، علاوه بر آشنایی با مفاهیم و آموزه های اخلاقی، ایجاد انگیزه در آنها بود که سزاوار است ما نیز با برنامه ریزی دقیق، به گونه ای روشمند با مفاهیم این میراث گران بها آشنا شویم و با توجّه به احترامی که برای یافته های علمی قائل هستیم ، اسیر زرق و برق واژگان علمی نشویم و آنچه خود داشته ایم و داریم ، از بیگانه تمنّا نکنیم. دسته دوم ، روایاتی هستند که جایگاه مفهومیِ عفّت و همبستگی معنایی آن را با دیگر مفاهیم اخلاقی بیان می کنند و در مسیر ایجاد این صفت برای هر سالک، نقش مهمّی ایفا می نمایند. برای نمونه، روایاتی از امیر مؤمنان علیه السلام نقل شده است که بین «ورع» و «عفّت» ، رابطه برقرار نموده ، ۱ «قناعت» را با «عفاف» ، یکی دانسته؛ ۲ «صبر از شهوت» را معادل «عفّت» شمرده ۳ و «حیا» را قرین «عفّت» دانسته است. ۴ در حدیث زیباتری نیز خطاب به فرزند خویش می فرماید: «فرزندم! آیا می دانی جوان مردی چیست؟». امام حسن علیه السلام پاسخ می دهد: «آری! عفاف و اصلاح اموال». ۵

1.مستدرک الوسائل، ج۱۲، ص ۱۷۰. 2.عیون الحکم والمواعظ، ص ۳۴. 3.همان، ص ۵۷ . 4.غرر الحکم، ص ۵۷۱ . 5.بحار الأنوار، ج ۷۶، ص ۳۱۲.

با دقّت در این چند روایت ، به این نتیجه می رسیم که اگر کسی می خواهد صفت عفاف را در خود ایجاد کند ، باید بعضی زمینه ها را نیز برای خویش فراهم سازد، مانند حیا، که عفّت، بدون آن، اصلاً امکان تحقّق ندارد. ۱ بررسی دقیق چنین شبکه معنایی، کار گسترده ای محسوب می شود که در نوشتار حاضر نمی گنجد و این چند سطر نیز برای نمونه ذکر شد . دسته سوم، روایاتی هستند که مستقیما به جنبه های کاربردی تری اشاره دارند؛ چرا که پیشوایان معصوم، محدودیت های رفتاری ما را به

خوبی می دانستند، لذا در مواردی ، پا را از حوزه گزاره های توصیفی و ارشادی ، فراتر گذاشته اند و به تبیین آثار و پیامدها نیز پرداخته اند. برای نمونه، روایتی از حسن بن جهم است که می گوید: امام رضا علیه السلام را دیدم که خضاب کرده بود. به ایشان عرض کردم: «جانم فدایتان! خضاب نموده اید؟». فرمودند: «بله، چرا که آراستگی شوهر در افزایش عفّت همسرش مؤثّر است و به درستی که زنان، وقتی شوهران خویش را ژولیده مشاهده کنند، دست از عفّت خویش برمی دارند». ۲ در این روایت، به یک نکته روان شناختیِ «روابط بین شخصی» اشاره شده است و آن این که بخشی از عفّت، توسّط رفتار اطرافیان شخص، تأمین می شود؛ یعنی فراهم کردن محیطی که شخص، برای ارضای نیازهایش مجبور نشود به محیط های نامحرم متوسّل شود. شبیه این مضمون را حضرت علی علیه السلام در ضمن یک نکته تاریخی بیان کرده اند: زنان بنی اسرائیل ، از حریم عفّت خویش خارج شدند و علّت آن ، کم توجّهی شوهرانشان به آراستگی خویش بود. ۳

1.ر. ک : غرر الحکم، ح ۶۱۸۱ ؛ بحار الأنوار، ج ۳، ص ۸۱ . 2.الکافی ، ج ۵، ص ۵۶۷ . 3.بحار الأنوار، ج ۷۶، ص ۱۰۲ ؛ الکافی ، ج ۵، ص ۵۵۴ .

در همین زمینه ، روایتی هست که تأثیر هدیه دادن را بیان می دارد. رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید : هدیه دادن مرد به همسرش ، در عفّت همسرش تأثیر بسزایی دارد. ۱ البته این روایات ، در فضای زندگی خانوادگی است و نقش عوامل رفتاری را در ایجاد و تسهیل عفّت نشان می دهد. در کنار اینها، روایات دیگری نیز مشاهده می شوند، ازدواج را بهترین شیوه تأمین عفاف شمرده اند یا توصیه کرده اند که در صورتی که شخص، توانایی ازدواج را ندارد، با استعانت از خدا و بعضی اعمال (مثل روزه گرفتن)، گوهر عفاف خویش را محافظت نماید تا خدای متعال ، برای او گشایش قرار دهد.

1.کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۲۷۲، ح ۸۲۸ .

پیامدهای اجتماعی

در روایات دیگری، آثار اجتماعی این موضوع (عفاف یا بی عفّتی) را مشاهده می کنیم. امام صادق علیه السلام می فرماید: آیا کسانی که چشمان خویش را در پی زنان مردم می اندازند، نمی ترسند که زنان آنها نیز به مثل چنین اعمالی گرفتار آیند؟ ۲ منظور امام علیه السلام این است که اگر شما حریم دیگران را حفظ نکنید، حریم شما نیز خیلی زود به همان بلا گرفتار خواهد شد؛ چرا که در نگاهی کلان تر، وقتی حریم ها شکسته شدند، خواه نا خواه، نوامیس ما نیز در هجوم این هنجارشکنی ، قرار خواهند گرفت. در روایت دیگری نیز رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید : با فلان قبیله ازدواج کنید که آنها چون مردانشان عفیف هستند،

2.الکافی، ج ۵، ص ۵۵۳ .

اشاره

دانشمندان ، یکی از عوامل موفّقیت را برخورداری از توان «انتظار کشیدن» دانسته اند و بر این باورند که بدون این عامل ، نمی توان یک زندگی کامیاب را رقم زد . افرادی که توان انتظار کشیدن ندارند و نمی توانند صبر کنند ، کسانی هستند که هم لذّت های آنی و فوری را طلب می کنند و به آینده نمی اندیشند ، و هم خواسته هایشان باید فورا ارضا شود . در حالی که زندگی موفّق ، نیازمند صبر و گذشت از لذّت های آنی ، برای رسیدن به لذّت پایدار آتی است . افراد فاقد این توانایی ، هر چند لذّت های آنی را به دست می آورند ، امّا آینده و لذّت های پایدار آن را از دست می دهند . به همین دلیل ، دانشمندان ، توان انتظار کشیدن را عامل اساسی موفّقیت می دانند و در همین زمینه ، از اموری همانند توان منع و بازداری ، ۱ به تأخیر انداختن ارضای خواسته ۲ و مقاومت در برابر وسوسه ، ۳ یاد می کنند . این نظریه پردازان ، با آزمایشی که انجام دادند ، نشان دادند کسانی که در کودکی ، توان انتظار کشیدن و به تأخیر انداختن خواسته را آموخته اند ، در

Suppression _ inhibition. 2.Delay Gratification..1 .3.Temptation

----

بزرگ سالی ، زندگی موفّقی داشته اند و بر عکس ، کسانی که فاقد چنین نیرویی بوده اند ، در آینده ، خلافکار و بزهکار شده اند . نکته جالبی که در این آزمایش به دست آمد ، وجود روش هایی بود که کودکان ، برای به تأخیر انداختن خواسته های خود و بالا بردن توان انتظار کشیدن ، به کار برده بودند . همه آنها به نوعی (نقاشی کردن ، بازی کردن ، صحبت کردن با دوست خود و خوابیدن و...) ، حواس خود را از موضوعی که باید نسبت به آن انتظار می کشیدند (مثل غذای خوش مزه ، پس از یک گرسنگی طولانی) ، پرت می کردند . توان انتظار کشیدن و قدرت بازداری از خواسته ها ، همان چیزی است که در ادبیات دین ، تحت عنوان «تقوا» شناخته می شود ؛ البته در سطحی بالاتر و متعالی تر . آنچه دانشمندان طرح کرده اند ، قاعده ای فراگیر بوده و تمام جنبه های زندگی را در بر می گیرد ، که یکی از آنها «غریزه جنسی» است . آنچه در این بحثْ مهم است ، روش های مؤثّر در بالا بردن توانِ انتظار کشیدن و تحقّق خویشتنداری جنسی است . خویشتنداری ، در هر امری و از جمله در قلمرو غریزه جنسی ، نیاز به کسب «مهارت» دارد . بدون برخورداری از مهارت ،

نمی توان به خویشتنداری دست یافت . یکی از علل مهم ناکامی در خویشتنداری ، برخوردار نبودن از مهارت های خویشتنداری است . بنا بر این ، یکی از مسائل مهم در بحث عفاف ، «مهارت های خویشتنداری جنسی» است که در متون دینی ، فراوان به آن پرداخته شده و در ادامه ، به بیان آنها می پردازیم .

مهارت های خویشتنداری جنسی

مهارت های خویشتنداری جنسی را در دو بخش ارائه می کنیم : «مهارت های شناختی ـ معنوی» و «مهارت های رفتاری» .

الف . مهارت های شناختی ـ معنوی

شناخت ، منشأ رفتارها و احساسات انسان است . خویشتنداری و بازداری ، در هر قلمرویی از جمله در قلمرو جنسی ، نیازمند برخورداری از شناخت ها و باورهای لازم است . این جاست که مفاهیمی همانند معرفت ، ایمان و باور به خدا معنا می یابند . ایمان و باور به خدا ، یکی از مهم ترین عوامل در تقویت خویشتنداری جنسی است که کمتر مورد توجّه قرار گرفته و قفل شده ، مانده است . نقش ایمان در خویشتنداری جنسی ، بحث دامنه داری است که نمی توان در این نوشتار ، به آن پرداخت . اموری همچون محبّت به خدا ، شکر ، حیا ، امید به بهشت ، ترس از دوزخ و... از زیرمجموعه های این بحث اند . فقط به عنوان نمونه ، بحثی کوتاه درباره حیا خواهیم داشت .

عامل خویشتنداری حضرت یوسف ، چه بود؟

حضرت یوسف علیه السلام ضرب المثل پاک دامنی و خویشتنداری جنسی است . آنچه حضرت یوسف را نجات داد ، این بود که ابتدا به یاد خدا افتاد و سپس شرم کرد . قرآن مجید ، هنگام طرح داستان خلوت کردن زلیخا با حضرت یوسف ، در بیان علّت امتناع حضرت یوسف علیه السلام می فرماید : و در حقیقت [آن زن] آهنگ وی کرد ، و [یوسف نیز] اگر برهان پروردگارش را ندیده بود ، آهنگ او می کرد . ۱ در این آیه شریف ، از «برهان پروردگار» ، به عنوان عامل بازدارندگی از گناه ، اشاره شده است . امام زین العابدین علیه السلام در تفسیر «برهان پروردگار» می فرماید :

1.سوره یوسف ، آیه ۲۴ .

همسر عزیز مصر ، به سوی بُت رفت و پارچه ای روی آن انداخت . یوسف از او پرسید : «برای چه این کار را کردی؟» . پاسخ داد : «شرم دارم از این که این بت ، ما را ببیند!» . در این هنگام ، یوسف به وی گفت : «آیا تو شرم می کنی از چیزی که نه می شنود و نه می بیند و نه می فهمد و نه می خورد و نه می نوشد ، ولی من ، شرم نکنم از کسی که بشر را آفریده و او را دانش آموخته است؟!» . این است معنای سخن خداوند که می فرماید : «[یوسف نیز] اگر برهان پروردگارش را ندیده بود ، آهنگ او می کرد» . ۱ آنچه باعث حیای زلیخا شد ، ناظر بودن بت بود ، هر چند نظارت بُت بر اعمال بشر ، خیال باطل است و آنچه مایه شرم حضرت یوسف علیه السلام شد ، این بود که خداوند ، آگاه و ناظر بر اعمال بشر است .

1.بحار الأنوار ، ج ۱۲، ص ۲۶۶ .

ب . مهارت های رفتاری

هدف از آموختن مهارت های رفتاری ، کاهش زمینه های خطر جنسی است . برای تحقّق خویشتنداری ، باید زمینه های خطر را کاهش داد . این راهبرد ، خود ، دو بخش دارد : «کاهش تماس» و «کاهش تحریک» که در ادامه ، به بررسی آنها می پردازیم

اصل اول : کاهش تماس

مراد از کاهش تماس ، به حداقل رساندن تماس های بی دلیل و غیر موجّه است که ممکن است زمینه فساد جنسی را فراهم سازد . تماس زیاد و بدون دلیل با نامحرم ، زن و مرد را در معرض تهدید قرار می دهد و امکان شکسته شدن حریم امنیتی آنان را افزایش می دهد . برای تحقّق این امر ، چند راه کار وجود دارد :

۱ . کاهش خروج از خانه

در فرهنگ دین ، از خانه ، به عنوان دژ مستحکم و قلعه نفوذناپذیر زنْ یاد شده است . ۱ بدیهی است که خروج «بی دلیل» و «زیاد» از این قلعه امنیتی که به شکل پَرسه زدن و پدیده خیابان گردی بروز می کند ، زن را بیشتر در معرض خطر قرار می دهد و در معرض قرار گرفتن ، هم توان بازداری مردان را کاهش می دهد و آنان را تحریک می کند و هم توان بازداری خودِ زن را کاهش می دهد و امکان تمایل او را به رابطه نادرست ، افزایش می دهد . بنا بر این ، کمتر خارج شدنِ زنان تنها (بدون همراهی مرد مَحرم) از خانه ، یکی از مهارت های لازم برای حفظ و تقویت توان خویشتنداری است . به همین جهت ، خداوند متعال به زنان پیامبر صلی الله علیه و آله خطاب می کند : و در خانه هایتان قرار گیرید و مانند روزگار جاهلیت قدیم ، زینت های خود را آشکار نکنید . ۲ بر همین اساس ، رسول خدا می فرماید : در خروج از خانه برای زنان ، بهره ای نیست . ۳ البته رسول خدا ، به مسلمانان توصیه می کردند که اگر زنان شما خواستند به مسجد بیایند ، مانع آنها نشوید . ۴ به زنان نیز توصیه کرده است که نماز خواندن در خانه ، بهتر از نماز خواندن در مسجد است و این ، به جهت آن

1.الکافی ، ج ۵ ، ص ۳۳۷ . 2.سوره احزاب ، آیه ۳۳ . 3.کنز العمّال ، ج ۱۶ ، ص ۳۹۱ ، ح ۴۵۰۶۲ . 4.ر. ک : صحیح مسلم ، ج ۲ ، ص ۳۲ ؛ مسند ابن حنبل ، ج ۲ ، ص ۹ و ۳۶ و ۴۳ و ۴۵ .

است که کمتر در معرض دید نامحرم قرار گیرند و بر این اساس ، نماز خواندن در جایی که کمتر در معرض دید است ، بهتر است . در روایات ، آمده که نماز خواندن زن درون اتاق ، بهتر از نماز خواندن در ایوان خانه است و نماز خواندن در ایوان ، بهتر از نماز خواندن در وسط حیاط خانه است و نماز خواندن در وسط حیاط خانه ، بهتر از نماز خواندن در مسجد است . ۱

1.ر. ک : کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج ۱، ص ۳۷۴ ؛ السنن الکبری ، ج ۳ ، ص ۱۳۲ .

۲ . جداسازی مکانی

مهارت دیگر ، جدا کردن محلّ زنان و مردان از یکدیگر ، به جهت جلوگیری از اختلاط است . گاهی اختلاط زن و مرد ، خواسته یا ناخواسته ، صحنه های ناخوشایندی را به وجود می آورد . برای جلوگیری از این امر می توان مکان های ویژه ای را به بانوان اختصاص داد . امروز در برخی کشورهای توسعه یافته ، در مکان هایی مثل اتوبوس و مترو ، محل خانم ها و آقایان را جدا کرده اند و جالب این که این کار ، به خواست زنان و فشار اجتماعی از سوی آنان انجام شده است . رسول خدا ، هنگامی که مسجد مدینه را بنا می کرد ، دری مخصوص زنان قرار داد و استفاده مردان را از آن ممنوع ساخت . این الگو می تواند در همه جا رعایت شود . ۲

2.ر. ک : حلية الأولياء ، ج ۱ ، ص ۳۱۳ .

۳ . تأخیر زمانی

مهارت دیگر ، استفاده از «تأخیر زمانی» است . اگر در اجتماعی مثل مسجد ، زن و مرد حضور دارند ، هنگام خروج ، با استفاده از تأخیر زمانی ، می توان مانع اختلاط آنها شد و زمانِ در دید قرار گرفتن زنان را کاهش داد . رسول خدا ، وقتی نمازش تمام می شد ، قدری صبر می نمود و از جا حرکت نمی کرد ، تا زنان از مسجد خارج شوند ؛ زیرا عادت مردان ، این بود که تا رسول خدا از جا بر نمی خاست ، از مسجد خارج نمی شدند . به همین جهت ، صبر رسول خدا ، سبب می شد که زنان ، بدون این که در معرض دید مردان قرار گیرند ، مسجد را ترک کنند و به خانه های خود باز گردند . این نیز روشی است که می تواند به کاهش مدّت زمانی که ممکن است زن ، در دید نامحرم قرار گیرد ، منجر شود . ۱

1.صحیح بخاری ، ج ۱ ، ص ۲۰۳ ؛ مسند ابن حنبل ، ج ۶ ، ص ۲۹۶ .

۴ . تقدّم و تأخّر مکانی

مهارت دیگر «تقدّم و تأخّر مکانی» است . قرار گرفتن زنان در پشت سر مردان ، آنان را از دید مردان ، دور نگه می دارد . این راه کار ، در اجتماعات ، می تواند مانع اختلاط زن و مرد شود و در عین حال ، زنان را از دید مردان خارج سازد . در مسیر حرکت نیز بهتر است زنان ، جلوتر از مردان نباشند . وقتی پیامبر صلی الله علیه و آله شنیدند که در راه ها و مسیرها ، زنان و مردان ، در کنار هم حرکت می کنند ، توصیه کردند که زنان ، پشت سر مردان حرکت نمایند . ۲ مردان با حیا ، خودشان می دانند که نباید پشت سر زنان حرکت کنند . حضرت داوود علیه السلام به فرزند خود توصیه می کند که : «پشت سر زنان ، حرکت نکن» . این ، نشان از خطری است که چنین کاری می تواند برای طرفین ، در پی داشته باشد . ۳ در جایی دیگر نیز ، وقتی قرار شد حضرت موسی علیه السلام همراه یکی از دختران حضرت شعیب علیه السلام نزد ایشان برود ، به وی گفت :

2.ر. ک : التاریخ الکبیر ، ج ۸ ، ص ۵۵ ، ح ۴۷۶ ؛ کنز العمّال ، ج ۱۶ ، ح ۴۵۳۶ . 3.مستدرک الوسائل ، ج ۱۴ ، ص ۲۷۵ .

تو پشت سر من حرکت کن . اگر اشتباه رفتم ، مرا راهنمایی کن . همانا ما خاندانی هستیم که به پشت زنانْ نگاه نمی کنیم . ۱ در جای دیگری نقل شده که ایشان فرموده است : من خوش ندارم که باد ، به بدن تو بوزد و در نتیجه ، بدنت را برای من توصیف کند

1.کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج ۴ ، ص ۱۹ ، ح ۴۹۷۴ .

۵ . حرکت از کنار راه

مهارت دیگر «حرکت از کناه راه» است . وسط راه ها معمولاً دو ویژگی دارد : یکی شلوغ بودن و دیگری در دید بودن . شلوغی ، ممکن است سبب برخورد زن و مرد نامحرم با یکدیگر شود . لذا حرکت کردن از کنار مسیر که معمولاً خلوت تر است ، راه مناسبی برای جلوگیری از این پیشامد است . همچنین حرکت زن از وسط مسیر ، ممکن است او را بیشتر در دید نامحرم قرار دهد . اگر تصوّر کنیم که مسیر حرکت ، خلوت است و برخوردی پیش نمی آید ، باز هم حیا حکم می کند که زن ، از کنار راه حرکت کند تا کمتر در دید نامحرم قرار گیرد . به همین جهت ، رسول خدا فرموده اند : میانه راه ، برای زنان نیست ؛ بلکه باید از کنار دیوار و جاده حرکت کنند . ۲

2.الکافی ، ج ۵ ، ص ۵۱۸ ، ح ۱ .

اصل دوم : کاهش تحریک

در اصل اوّل ، مهارت های مربوط به «کاهش تماس» بررسی شد ؛ اما برای موقعیت تماس نیز مهارت ها و راه کارهایی وجود دارد که مبتنی بر «کاهش تحریک» است . عفاف ، به معنای زندانی شدن درون خانه و ارتباط نداشتن با هیچ کس نیست ؛ بلکه به معنای «پاکی جنسی» است که گاهی با کاهش تماس ، محقق می شود (چنانچه در بحث قبل گذشت) و گاهی با «خروج پاک» و «تماس پاک» . انسان عفیف ، کسی نیست که از خانه خارج نمی شود و یا با هیچ کس (از جنس مخالف) ارتباط برقرار نمی سازد . وی انسانی است که اگر از خانه خارج شود ، خروجی پاک خواهد داشت و اگر با دیگران تماس داشته باشد ، تماسی پاک دارد . کاهش تحریک ، یک مبنای عقلانی دارد و آن ، نظریه کنترل ورودی به جای کنترل خروجی است . در خویشتنداری غربی ، بیشترین تأکید ، بر کنترل خروجی است و یکی از دلایل ناکارآمدی آن را نیز باید همین دانست و وقتی اطّلاعات تحریک کننده ، وارد روح و روان انسان شد ، کنترل خروجی و مهار کردن غریزه جنسی ، مشکل می شود ؛ اما اگر از آغاز ، ورودی ها کنترل شوند و از ورود عوامل تحریک کننده ، به روح و روان جلوگیری شود ، مهار غریزه و تحقّق خویشتنداری ، آسان تر خواهد بود . خروج و تماس پاک ، یعنی خروج و تماس بدون تحریک کنندگی . از این رو ، باید آنچه را که موجب تحریک جنسی می گردد و ممکن است خطراتی در پی داشته باشد ، شناخت ، و ساز و کار لازم را برای آن تدارک دید . زمینه های تحریک جنسی ، عبارت اند از : بینایی (دیدن صحنه های تحریک کننده) ، گویایی (گفتن سخنان تحریک کننده) ، شنوایی (شنیدن سخنان تحریک کننده) ، و بویایی (استشمام عطرهای تحریک کننده) . امام باقر علیه السلام و امام صادق علیه السلام در این باره می فرمایند : هیچ کس نیست مگر این که بهره ای از زنا می برد : زنای چشم ها نگاه است ، و زنای دهانْ بوسه است ، و زنای دست ها لمس است ؛ چه اینها به زنای اندام جنسی بینجامد و چه نینجامد . ۱ پیامبر صلی الله علیه و آله نیز می فرماید : همه انسان ها حظّی از زنا دارند : زنای چشم ها نگاه است ، زنای دست ها خشونت است ، زنای پاها رفتن است ، زنای دهانْ بوسه است . قلب ، عاشق می شود و می طلبد [که این ، زنای قلب است] ، و اندام تناسلی ، گاه همراه اینها می شود و گاه نمی شود . ۲ بنا بر این ، برای تحقّق خویشتنداری جنسی ، باید زمینه های تحریک جنسی را کنترل نمود . از این رو ، در ادامه به مهارت های این اصل (کاهش تحریک) ، اشاره خواهد شد .

1.همان ، ص ۵۵۹ ، ح ۱۱ . 2.مسند أحمد ، ج ۲ ، ص ۵۳۶ ؛ و نيز ، ر. ک :
سنن أبى داوود ، ح ۲۱۵۲ ؛ صحيح مسلم ، ج ۸ ، ص ۵۲ .

۱ . کنترل نگاه

یکی از مهارت های بسیار مهم و تأثیرگذار در این اصل ، مسئله «کنترل نگاه» است . دیدن زن یا مرد نامحرم و یا مشاهده تصویر و فیلم مستهجن ، موجب هیجان جنسی و برانگیختگی شهوانی انسان می شود و این ، آغاز اغتشاش و ناامنی جنسی است . روزی امام علی علیه السلام با تعدادی از مردم نشسته بودند که زنی از روبه روی آنان گذشت و همراهان حضرت ، به وی چشم دوختند . حضرت با مشاهده این وضع فرمود : چشمان این مردان ، سختْ در طلب است و این ، مایه تحریک و هیجان است . ۳

3.ر. ک : نهج البلاغه ، حکمت ۴۲۰ .

به همین جهت ، در حدیثی از پیامبر صلی الله علیه و آله آمده : نگاه کردن به نامحرم ، تیر زهرآگینی از تیرهای شیطان است . ۱ امام رضا علیه السلام در تبیین نقش نگاه در کاهش توان بازداری و خویشتنداری می فرماید: نگاه کردن به موی زنان شوهردار و دیگر زنان ، حرام است ؛ چون که تحریک کننده مردان است ، و تحریک ، موجب فساد و ورود در چیزهایی می گردد که حلال و زیبا نیست . ۲ البته کنترل نگاه ، به مردان ، اختصاص ندارد . زنان نیز به وسیله کنترل نگاه خود ، می توانند توان خویشتنداری را در خود تقویت کنند . از این رو قرآن کریم از یک سو می فرماید : به مردان با ایمانْ بگو چشمان خود را از نامحرم بپوشانند . ۳ و از سوی دیگر می فرماید : به زنان با ایمانْ بگو چشمان خود را بپوشانند . ۴ و در این باره ، ام سلمه ، همسر پیامبر خدا ، نقل می کند که : پس از نزول آیه حجاب ، روزی من و میمونه ، نزد رسول خدا بودیم که ابن مکتوم نابینا وارد شد . حضرت به ما فرمود : «پشت پرده قرار گیرید» . ما گفتیم : ای رسول خدا! مگر نه این است که او نابیناست و ما را نمی بیند؟! حضرت در پاسخ فرمود : «آیا شما دو نفر هم کور هستید؟ آیا او را نمی بینید؟!» . ۵

1.بحار الأنوار ، ج ۱۰۴ ، ص ۳۸ ، ح ۳۴ . 2.عیون اخبار الرضا ، ج ۲ ص ، ص ۹۷ . 3.سوره نور ، آیه ۳۰ . 4.سوره نور ، آیه ۳۱ . 5.ر. ک : بحار الأنوار ، ج ۱۰۴ ، ص ۳۷ ، ح ۲۵ .

در این جا می توان عمق سخن حضرت زهرا علیهاالسلام را فهمید ، آن جا که می فرماید : برای زنان ، بهتر است که نه مردی را ببینند و نه مردی ،

آنان را ببیند . ۱ این کلام ، در قالب نظریه خویشتنداریِ جنسی است که معنا می یابد

1.همان ، ص ۳۷ ، ح ۲۵ .

۲ . پوشش مناسب

مهارت دیگر ، استفاده از «پوشش مناسب» است . پوشش نامناسب یا بی پوششی ، به جهت قدرت تحریت کنندگی بالایی که دارد ، توان خویشتنداری را کاهش می دهد ؛ اما استفاده از پوشش مناسب ، می تواند عامل مهمی در حفظ و تقویت این توان باشد و زن و مرد را از بی عفّتی و ناخویشتنداری ، نجات دهد . «حجاب» و الگوی پوشش دینی ، در همین جا معنا می یابد و حکمت آن تبیین می گردد . حجاب ، زیبایی هایی را که ممکن است وسوسه انگیز و تحریک کننده باشند ، می پوشاند و بدین سان ، از کاهش توان بازداری ، جلوگیری می کند . وقتی زنان مسلمان ، مورد آزار و اذیت هوسبازان قرار گرفتند و عفّت و پاکی آنان در معرض تهدید قرار گرفت ، قرآن کریم با این آیه ، ساز و کار دفاعی حجاب را معرفی کرد تا موجب ایمنی زنان گردد : ای پیامبر! به همسران و دخترانت و به زنان مؤمن بگو : پوشش های خود را بر خود ، فروتر گیرند . این برای آن که شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند ، [به احتیاط] نزدیک تر است . ۲ در آن زمان ، زنان مسلمان فقط گیسوان خود را می پوشاندند که هر چند به

2.سوره احزاب ، آیه ۵۹ .

کاهش تحریکْ منجر می شد ، امّا باز بودن گردن و سینه ، هنوز موجبات وسوسه انگیزی را فراهم می ساخت . به همین جهت ، قرآن کریم با مطرح کردن پوشش تکمیلی ـ که گوش ها و گردن و سینه را نیز در بر می گرفت ـ پوشیدگی را کامل کرد : و باید روسری خود را بر گردن خویش فرو اندازند . ۱ وقتی این آیه نازل شد ، مردان ، آن را برای همسران و دختران و زنان فامیل خواندند و آنان نیز از فردای آن روز ، با حجاب کامل بیرون آمدند . ۲ بعدها که تشخیص داده شد باید محدوده بیشتری از بدن ، پوشیده شود چیزی به نام شلوار نیز به پوشش ها اضافه شد . رسول خدا درباره پوشیدن شلوار می فرماید : من ، به پوشش ، مأمور شدم و چیزی را پوشاننده تر از شلوار ندیدم . ۳ امام علی علیه السلام نقل می کند که در یک روز بارانی ، همراه رسول خدا در بقیع نشسته بودیم که زنی سوار بر الاغ ، عبور می کرد . ناگهان پای حیوان ، در چاله ای فرو رفت و زن ، به زیر افتاد . رسول خدا به سرعت ، صورت خود را برگرداند . حاضران به رسول خدا عرض کردند که این زن ، شلوار به تن دارد . پیامبر صلی الله علیه و آله سه بار فرمود : خداوندا! زنان شلوارپوش را رحمت فرما! ...

ای مردم! شلوار را [به عنوان پوشش] برگزینید ؛ چرا که از پوشاننده ترین لباس های شماست و به وسیله آن ، زنان خود را هنگام خروج از منزل حفاظت کنید . ۴

1.سوره نور ، آیه ۳۱ . 2.الدرّ المنثور ، ج ۶ ، ص ۱۸۱ . 3.الفردوس ، ج ۱ ، ص ۳۹۸ ، ح ۱۴۰۹ . 4.مستدرک الوسائل ، ج ۳ ، ص ۲۴۴ ، ح ۱ .

در این کلام نورانی ، از این پوشش ، به عنوان یک لایه حفاظتی ، یاد شده که نشانگر فلسفه پوشش و پیامد آن است . در این جا انواع پوشش های نامناسب را که موجب تشدید تحریک می شوند ، می آوریم :

انواع پوشش های نامناسب

الف . پوشش های جذّاب و تحریک کننده

جذّابیت و تحریک کنندگی ، ممکن است به صورت آرایش سر و صورت ، استفاده از انواع زیورآلات ، مُد لباس ، و یا استفاده از رنگ ها و پارچه های جذّاب باشد . همه اینها در مفهوم «تبرُّج» جمع می شوند که از ویژگی های زنان جاهلیت است . ۱ خروج از منزل با زینت کامل ، ویژگی عصر جاهلیت است و اختصاص به امروز ندارد . ممکن است شیوه آرایش و انواع آرایه ها پیشرفته شده باشند ، امّا اصل تبرّج ، ویژگی جاهلیت و فراتر از زمان و مکان و نژاد است . رسول خدا می فرماید : بدترین زنان شما ، زنان آرایش کرده و متکبّر هستند . ۲ پیامبر صلی الله علیه و آله ، در جای دیگر فرموده اند : هر زنی که آرایش کرده از خانه خارج شود ، با هر قدم ، خانه ای در جهنم برای او بنا می شود . ۳ در قرآن کریم نیز آمده است :

1.ر. ک : سوره احزاب : آیه ۳۳ ؛ سوره نور ، آیه ۶۰ . 2.السنن الکبری ، ج ۷ ، ص ۸۲ . 3.ر. ک : بحار الأنوار ، ج ۱۰۳ ، ص ۲۴۹ ، ح ۳۸ .

[زنان ،] زینت خود را جز آن مقدار که ظاهر است ، آشکار نسازند . ۱ زن ها زینت خود را جز برای محارم ، نباید آشکار سازند . زینت زن ، مرد را تحریک می کند و نتیجه اش به خطر افتادن امنیت خودِ زن است . آیا هیچ انسان خردمندی ، دشمن عفاف و پاکی خویش را تحریک می کند؟!

1.سوره نور ، آیه ۳۱ .

ب . پوشش های نازک و بدن نما

گاهی با شکلی از پوششْ روبه رو هستیم که در اصل ، برهنگی را احیا کرده است! لباس های نازک و بدن نما در حقیقت ، برهنگی را احیا می کنند ؛ زیرا هدف از پوشش ـ که حفظ خویشتنداری و جلوگیری از افسار گسیختگی جنسی است ـ با این گونه لباس ها محقّق نمی شود . این نوع پوشش ، نه تنها به کاهش تحریک جنسی منجر نمی شود ، بلکه ممکن است شدّت تحریک را نیز افزایش دهد . در فرهنگ روایات ، از این گروه از زنان ، به عنوان «پوشیده های برهنه» نام برده شده است . ۲ پیامبر صلی الله علیه و آله در زمره اهل دوزخ، از زنانی نام می برد که لباس بر تن دارند، امّا گویا برهنه اند و در میان مردم، به صورت تحریک کننده ای راه می روند. جالب، این که این گروه ، اهل نماز و مسجد نیز هستند . رسول خدا می فرماید: در پایان امّت من ، مردنماهایی هستند که سوار بر وسایل نقلیّه خود شده ، جلوی مساجد پیاده می شوند . زنان اینان پوشیده های برهنه هستند که موهایشان برآمده است ؛ اینها زنان نفرین شده اند . ۳

2.ر. ک : صحیح مسلم ، ج ۴ ، ص ۲۱۹۲ ؛ السنن الکبری ، ج ۲ ، ص ۲۳۴ ؛ مسند ابن حنبل ، ج ۲ ، ص ۳۵۶ ؛ الجامع الصغیر ، ج ۲ ، ص ۱۰۱، ح ۵۰۴۵ .
3.مسند ابن حنبل ، ج ۲ ، ص ۲۲۳ .

روزی اسماء (دختر ابوبکر) در حالی که لباس نازک و بدن نمایی بر تن داشت ، وارد خانه رسول خدا شد . پیامبر صلی الله علیه و آله به محض ورود ، روی خود را از وی برگرداند و به وی فرمود : ای اسماء! زن ، وقتی بالغ شد ، شایسته نیست که جز صورت و دست هایش دیده شوند . ۱ لباس نازک و بدن نما ، مفاسد بی شماری را در پی خواهد داشت . لذا رسول خدا فرموده اند : نابودی زنان امّت من، در آن دو چیز سُرخ است: طلا و لباس نازک. ۲ امام صادق علیه السلام نیز فرموده اند : سزاوار نیست که زن مسلمان ، لباسی بر تن کند که بدن وی را نمی پوشاند . ۳

1.سنن أبی داوود ، ج ۲ ، ص ۲۷۰ . 2.تنبیه الخواطر ، ج ۱ ، ص ۳ .
3.الکافی ، ج ۳ ، ص ۳۹۶ ، ح ۱۴ .

ج . پوشش های چسبان

پوشش های تنگ و چسبان نیز ویژگی پوشش های بازدارنده را ندارند . روزی پارچه ای قیمتی ، ظریف و زیبا از یمن برای رسول خدا آوردند . ایشان پارچه را به یکی از یارانش هدیه کرد . پس از چند روز ، آن لباس را بر تن وی ندید . علّت را که جویا شد ، وی گفت : آن را به همسرم داده ام . حضرت فرمود : «به وی بگو زیر آن ، لباس دیگری بپوشد ؛ زیرا می ترسم که حجم بدنش را مشخص سازد» . ۴

4.الطبقات الکبری ، ج ۴ ، ص ۶۴ ؛ و نیز ر. ک : سنن أبی داوود ، ج ۴ ، ص ۶۴ ، ح ۴۱۱۶ ؛ المجازات النبویة ، ص ۱۶۶، ح ۱۲۶ .

حضرت زهرا علیهاالسلام نیز قبل از شهادت ، نگران پیکر بی جان خود بود که مبادا به هنگام تشییع ، حجم آن برای نامحرم ، نمایان گردد . لذا با راهنمایی اسماء ، قرار بر این شد که پیکر ایشان را درون تابوت قرار دهند تا هنگام تشییع ، از دید نامحرم ، پنهان بماند . ۱

1.ر. ک : تهذیب الأحکام ، ج ۱، ص ۴۶۹ ، ح ۱۵۴۰ .

۳ . رفتار باوقار

مهارت دیگر ، «وقار در رفتار» است . رفتار هر یک از زن و مرد می تواند تحریک کننده باشد و به کاهش توان بازداری بینجامد ، بویژه نوع رفتار خانم ها که می تواند طمع شهوانی مردان (بویژه مردانِ بیماردل) را تحریک کند ، توان بازداری را کاهش دهد و امنیت و عفاف را به مخاطره اندازد . در زمان گذشته ، زنان ، خلخال بر پا می بستند و پای خود را به گونه ای بر زمین می زدند که مشخّص شود خلخال بر پا دارند . این ، خود می تواند نوعی آشکارسازی زینت و در نتیجه ، تحریک کننده باشد . از این رو ، در قرآن کریم ، به [زنان] توصیه شده که : آنها (زن ها) هنگام راه رفتن ، پاهای خود را به زمین نزنند تا زینتِ پنهانی شان دانسته شود . ۲ اما اگر رفتار زن و مرد در خارج از خانه ، رفتاری همراه با «وقار» باشد ، نه تنها تحریک کننده نخواهد بود ، بلکه می تواند حاوی پیام عفاف و صلابت باشد و بدین سان ، ضریب امنیتی جامعه را افزایش دهد. شیوه راه رفتن دختران شعیب، در این زمینه، قابل الگوگیری است. خداوند در این باره می فرماید: ... و یکی از آن دو [زن] آمد ، در حالی که با حیا راه می رفت . ۳

2.سوره نور ، آیه ۳۱ . 3.سوره قصص ، آیه ۲۵ .

۴ . کنترل کلام

سخن ، دو بخش عمده دارد . یک بخش آن ، کلماتی است که تولید می شود و مفاهیمی را در بر دارد ؛ امّا بخش دیگر آن ، حالت بیان آن کلمات است که ممکن است حاکی از شادی ، غم ، ناراحتی ، دوستی و... باشد . هر دو بخش یاد شده ، در بحث مهارت ها قابل طرح اند . گاهی موضوع سخن ، تحریک کننده است و گاهی موسیقی کلام و شیوه بیان جملات . استفاده کردن از کلمات و جملات تحریک کننده و یا بیان جملات با حالتی همراه ناز و عشوه ، غریزه جنسی را تحریک می کند و مرزهای عفّت را به خطر می اندازد ؛ به همین جهت ، قرآن کریم ، مخصوصا به زنان ، توصیه کرده است که با نامحرمان ، نازک و نرم و دلربا سخن نگویند : پس به ناز ، سخن مگویید ، تا آن که در دلش بیماری است ، طمع نورزد و گفتاری شایسته گویید . ۱ به جهت پیامدهای منفی هم سخنی با نامحرم ، امام صادق علیه السلام می فرماید : هم صحبتی با زنان [نامَحرم] ، از دام های شیطان است . ۲ مسئله دیگر ، شوخی کردن با نامحرم است . دین ، با «شوخ طبعی» مخالف نیست و حتّی آن را توصیه می کند ؛ امّا اگر شوخی ، زمینه ناخویشتنداری و فساد را آماده سازد ، به دلیل این پیامدش ، با آن مخالفت می شود . در همین زمینه ، امام علی علیه السلام می فرماید : پنج چیز است که پنج پیامد دارد و آن پیامدها را چاره ای جز دوزخ نیست... و کسی که با دختران و پسران [نامَحرم] شوخی کند ، به ناچار ، به زنا می افتد و زناکار را چاره ای جز دوزخ نیست . ۳

1.سوره احزاب ، آیه ۳۲ . 2.دعائم الإسلام ، ج ۲ ، ص ۲۱۴ ، ح ۷۸۸ . 3.مستدرک الوسائل ، ج ۱۴ ، ص ۲۷۳ .

۵ . کنترل شنوایی

برخی شنیدنی ها موجب تحریک غریزه جنسی می شوند . ترانه ها و آوازهایی که مضمون های غیر اخلاقی دارند و تحریک کننده اند ، از این جهت حرام اند که توان خویشتنداری و مقاومت جنسی را کاهش می دهند . صدای زنانِ آوازه خوان و حتّی صدای معمولی ، امّا نازک برخی زنان ، غریزه جنسی مرد را تحریک می کند . همچنین ممکن است آواز یک مرد و یا یک موسیقی تحریک کننده ، غریزه زن را تحریک کند . بنا بر این ، یکی دیگر از مهارت های کاهش تحریک ، حفظ عفّت شنوایی و گوش ندادن به صداهای تحریک کننده و حاضر نشدن در مجالسی است که پر از تحریکات و هیجانات پوچ و زیانبار و بی ثمرند . امام صادق علیه السلام می فرماید : خداوند ، بر گوش ، واجب کرده که از گوش دادن به آنچه خدا حرام کرده ، خود را پاک کند و از چیزهایی که حلال نیست ، دوری گزیند ، و از گوش دادن به آنچه خداوند را به خشم می آورد ، پرهیز کند . ۱ امامان معصوم علیهم السلام بارها یاران و اصحاب خود را از حضور در مکان هایی که موسیقی حرام و غنا اجرا می شود و حتّی مجاورت چنین محفل هایی ، بازداشته اند ۲ و این مطلب را که برخی گفته اند : «رسول خدا ، به برخی آوازها گوش می داد و اجازه شنیدن آنها را داده است» ، تکذیب می کردند و چنین دروغ پردازانی را نفرین می کردند . ۳ همچنین از امام صادق علیه السلام نقل شده که پیامبر صلی الله علیه و آله به زنان سلام می کرد ،

1.الکافی ، ج ۶ ، ص ۴۳۱ ، ح ۱ . 2.ر. ک : الکافی ، ج ۶ ، ص ۴۳۲ ؛ مستدرک الوسائل ، ج ۱۳ ، ص ۲۱۲ . 3.ر. ک : الکافی ، ج ۶ ، ص ۴۳۳ .

ولی امام علی علیه السلام به زنان جوان ، سلام نمی کرد : رسول خدا بر زنان سلام می کرد و آنان پاسخ می گفتند . امیر المؤمنین علیه السلام به زنان [بزرگ سال] سلام می کرد ، ولی به زنان جوان ، سلام نمی کرد و می فرمود : «می ترسم که صدای او مرا خوش آید و بیش از آنچه پاداش می جویم ، [چیزی در قلب من] وارد شود» . ۱ در این جا امام علی علیه السلام ، قلمرو شنوایی خود را از ورود صدایی که حتّی «ممکن» است تحریک کننده باشد ، حفظ می کند

1.همان ، ج ۵ ، ص ۵۳۵ ، ح ۳ .

۶ . کنترل بویایی

بوی خوش ، دل انگیز و جان نواز است . این ویژگی منحصر به فرد ، سبب می شود که توجّه انسان را به کانونِ بوی خوش ، جلب کند و آدمی ، نسبت به آن ، علاقه مند و دلبسته شود . حال اگر کانون بوی خوش ، زن یا مرد نامحرم باشد ، چه اتفاقی رخ می دهد؟ قطعا توجّه وی را جلب و میل او را جذب و غریزه جنسی اش را تحریک می کند . بنا بر این ، بوی خوش ، یکی از عواملی است که می تواند توان خویشتنداری را در شخص کاهش دهد . این مسئله ، درباره خانم ها از اهمیّت بیشتری برخوردار است ؛ زیرا انگیزه شهوانی مردان ، قوی تر و پاسخ آنها به تحریک کننده ها سریع تر است . به همین جهت ، در روایات فراوانی ، از عطر زدن زنانْ پیش از خروج از منزل ، به شدّتْ نهی شده است . ۲ پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید : هر زنی که عطر بزند و بر گروهی عبور کند تا بوی وی را استشمام

2.ر. ک : میزان الحکمه با ترجمه فارسی ، ج ۷ ، ص ۳۳۳۷ .

کنند ، زنا کار است . ۱ مراد از زنا ، زنا در قلمرو بویایی است . قلمرو بویایی ، زنای مخصوص خود دارد . حضرت زهرا علیهاالسلام خود را حتّی از یک نابینا می پوشاند و دور می ساخت ، تا مبادا وی از راه بویایی ، متوجّه ایشان شود . امام علی علیه السلام فرمود : زمانی که شخص نابینایی از زهرا علیهاالسلام اجازه ورود خواست ، وی به پشت پرده رفت . پیامبر صلی الله علیه و آله پرسید : «چرا در پرده شدی ، در حالی که او تو را نمی بیند؟!» . زهرا علیهاالسلام فرمود : «اگر او مرا نمی بیند ، من که او را می بینم و او بوی مرا استشمام می کند!» . ۲

1.سنن النسائی ، ج ۸ ، ص ۱۵۳ . 2.بحار الأنوار ، ج ۴۳ ، ص ۹۱ .

۷ . کنترل خیال

خیال غیرعفیفانه ، هرچند عمل مشهود جنسی نیست ، امّا نوعی زیاده خواهی است که تأثیرات روانی عمیقی داشته ، زمینه شهوترانی را فراهم می سازد و بدین سان ، توان خویشتنداری جنسی را کاهش می دهد ؛ زیرا انسان ، به سوی هر آنچه فکر کند ، کشیده می شود . بنا بر این ، یکی از مهارت های مؤثّر در توان خویشتنداری ، کنترل خیال و اندیشه های هوس انگیز است . ۳ امام صادق علیه السلام می فرماید : حواریون ، گِرد حضرت عیسی علیه السلام جمع شدند و گفتند : ای آموزگار نیکی! ما را ارشاد کن . حضرت عیسی به آنان فرمود : پیامبر خدا ، موسی ، از شما خواست که زنا نکنید و من از شما می خواهم که فکر

3.میزان الحکمة ، ج ۱۰ ، ص ۴۷۰۴ ، و ۴۷۰۶ .

زنا را هم نکنید ؛ چرا که هر کس به فکر زنا باشد ، همانند انسانی است که آتشی در خانه ای آراسته ، روشن کند و دود ، آرایه های آن را تباه کند ، هر چند خانه را به آتش نکشد . ۱

1.الکافی ، ج ۵ ، ص ۵۴۲ .

۸ . خلوت نکردن با نامحرم

توصیه شده است که زنان ، بدون حضور مرد محرم ، با نامحرم خلوت نکنند . رسول خدا ، چهار چیز را مایه فساد قلب و روان انسان می داند که یکی از آنها خلوت با زنان نامَحرم است . دلیل آن نیز وسوسه شدن دل و تمایل انسان به جنس مخالف است . ۲ کسی که با زنی خلوت می کند ، معمولاً به سوی او متمایل می شود . رسول خدا در این باره می فرماید : از هم صحبتی با زنان [نامَحرم] بپرهیزید ؛ زیرا هیچ مردی با زن نامحرمی خلوت نمی کند ، مگر این که نسبت به او قصدی داشته باشد . ۳ هر کس که با زن نامحرم خلوت کند ، نفر سوم آنان خودِ شیطان است و چنین خلوتی ، معلوم است که چه پیامدی خواهد داشت . رسول خدا می فرماید : هرگز مردی با زنی خلوت نکند ؛ چرا که نفر سوم ، خودِ شیطان خواهد بود . ۴

2.ر. ک : بحار الأنوار ، ج ۷۴ ، ص ۱۹۲ . 3.کنز العمّال ، ج ۵ ، ص ۳۲۷ .
4.مستدرک الوسائل ، ج ۱۴ ، ص ۲۶۵ ؛ مسند ابن حنبل ، ج ۳ ، ص ۴۴۶ .

در چنین موقعیتی ، شیطان نیز بیش از هر وقت دیگری به انسان نزدیک می شود . شیطان ، خود به حضرت نوح علیه السلام می گوید که : هنگام خلوت با زن نامحرم ، بیش از هر وقت دیگری ، به فرد ، نزدیک هستم . ۱ پیامبر صلی الله علیه و آله نیز می فرماید : یکی از توصیه های شیطان به حضرت موسی علیه السلام این بود : ای موسی! نه تو با زنی خلوت کن و نه او با تو خلوت کند ؛ زیرا هیچ مردی با زنی خلوت نمی کند و هیچ زنی با مردی خلوت نمی کند ، مگر این که خودم همراه او باشم ، نه یارانم . ۲ در روایتی از امام باقر علیه السلام نیز آمده که ابلیس به حضرت موسی گفت : و هرگز با زن نامحرمْ خلوت نکن ؛ چرا که کسی جز خودم را واسطه میان شما دو نفر قرار نمی دهم . ۳ ظرافت این دو روایت ، در این است که برای بیان وضعیت شیطان در چنین موقعیتی ، از دو صفت «مُصاحب» و «رسول» استفاده شده که می تواند بیانگر عملکرد وی باشد . واژه اول ، نشان می دهد که در موقعیت خلوت ، شیطان ، مصاحب و همراه انسان می گردد و واژه دوم ، نشان از واسطه گری شیطان و ارسال پیام های نامرئی ، از یکی برای دیگری است . هنگام خلوت ، هر کدام از زن و مرد ، ممکن است احساس کند که گویا کانال ارتباطی دو طرفه ای میان آنها برقرار شده و از طرف مقابل ، پیام علاقه و تمایل ، ارسال می گردد . احساس ارسال چنین پیام های عاشقانه ای ، در حقیقت

، همان

1.ر. ک : مستدرک الوسائل ، ج ۱۴ ، ص ۲۶۵ . 2.بحار الأنوار ، ج ۷۲ ، ص ۱۹۷ . 3.مستدرک الوسائل ، ج ۱۴، ص ۲۶۵ .

اشاره

عفّت به معنای خویشتنداری در قلمرو میل جنسی (شهوت) است . برای روشن شدن این مفهوم ، باید به دو نکته مهمْ اشاره کرد . یکی مسئله «تقوا» و دیگری غریزه «شهوت» در وجود انسان است . از یک سو ، تقوا یعنی خویشتنداری و مدیریت کردن و مهار نمودن نفس ، به معنای عام کلمه که در شرایط مختلف ، نام های متفاوتی پیدا می کند . از سوی دیگر ، علمای اخلاق معتقدند که دو نیروی مهم در وجود انسان قرار داده شده : یکی غضب و دیگری شهوت . حال اگر دو مفهوم تقوا و شهوت را با هم در نظر بگیریم ، این نکته به دست می آید که عفّت ، یعنی خویشتنداری در قلمرو شهوت . البته شهوت ، معنای عامی هم دارد که شامل شهوت مالی و شهوت خوردن و شهوت جنسی می گردد . این معنای عام ، مورد بحث ما نیست و آنچه به بحث ما مربوط می شود ، شهوت جنسی و عفّت جنسی است . سؤال اساسی ، این است که چرا باید عفاف داشت و عفاف ، چه تأثیری در زندگی ما دارد؟ و چرا خداوند متعال ، چنین چیزی را از ما خواسته است؟ آیا دلیل آن ، سختگیری است؟ آیا دلیل آن ، محروم ساختن ما از لذت هاست؟ آیا دلیل آن ، زیبایی ستیزی است؟ و یا این که دلیل دیگری دارد؟ اگر «چرایی» عفّت روشن شد ، آن گاه نوبت به «چگونگی» آن می رسد . چگونه می توان عفّت را حفظ کرد؟ چه چیزهایی به خویشتنداری جنسی کمک می کنند؟ چه اموری خویشتنداری جنسی را تقویت می کنند و چه اموری آن را تضعیف می نمایند؟ همان گونه که مشاهده می کنید ، ما با دو بحث مهمْ رو به رو هستیم : یکی «سواد عفاف» که به چرایی آن می پردازد و دیگری «مهارت های عفاف» که به چگونگی آن اختصاص دارد . سواد عفاف ، دانش و اطلاعات لازم درباره عفّت است و مهارت های عفاف ، چگونه رفتار کردن بر اساس عفّت . بسیاری از مشکلات ما در این زمینه ، به خاطر نداشتن سواد عفاف و مهارت عفاف است . درباره عفاف ، چه قدر اطلاعات و مهارت داریم؟ هیچ کاری بدون دانش لازم و مهارت کافی ، به سرانجام نمی رسد . در این نوشتار ، سعی داریم به صورت کوتاه ، این دو موضوع را مورد بررسی قرار دهیم .

مبنای ما

در این بحث ، با طرح چند سؤال ، برآنیم تا مبنای برخی از امور مربوط به غریزه جنسی را روشن سازیم که عبارت اند از : «چرایی غریزه جنسی» و «چگونگی ارضای غریزه جنسی» . پاسخ این پرسش ها ـ که از آن به عنوان مبنای نظریه یاد می شود ـ ، بر دیگر مباحث ما نیز تأثیرگذار است . پاسخگویی اشتباه به این پرسش ها ، راه انسان را به انحراف می کشاند و به همین ترتیب ، پاسخگویی درست به این پرسش ها نیز عامل مهمّی در شناخت حقیقت عفاف است . آیا تا به حال ، به این اندیشیده اید که غریزه نهفته در وجود ما ، برای چیست و چگونه باید آن را ارضا نمود؟

غریزه جنسی ، چرا؟

چرا غریزه جنسی ، در وجود ما قرار داده شده است؟ برخی ، علّت وجود غریزه جنسی را «لذّت جنسی» می دانند و بر این باورند که غریزه ، عاملی برای لذّت بردن است ؛ باید از زندگی لذّت برد و یکی از بهترین لذّت ها «لذّت جنسی» است . بر این اساس ، هر آنچه را که به تأمین این هدفْ کمک کند ، تأیید می کنند و با هر آنچه که بخواهد آن را محدود سازد ، مخالفت خواهند کرد . امّا واقعیت چیست؟ آیا این تصوّر ، با واقعیت آفرینش انسان نیز هماهنگ است؟ واقعا غریزه جنسی ، برای چه در وجود ما قرار داده شده است؟ کسی که چنین غریزه ای در وجود ما قرار داده ، خداوند متعال است و همو ، آگاه ترین کس به هدف این غریزه است . پس باید از او پرسید که پاسخ او چیست؟ او پاسخ خود را توسط پیام آوران زندگی ، به ما رسانده که در مجموعه ای به نام «دین» ، منعکس شده است . دین ، بر این باور است که فلسفه وجود غریزه جنسی در انسان ، «تداوم نسل» است ، نه «لذّت جنسی» . البته انسان ، از این راه ، به لذّت جنسی هم دست می یابد ، ولی هدف اصلی ، تداوم نسل است . خداوند متعال ، زمینه ها و عوامل تداوم و تکثیر موجودات و از جمله انسان را در خود آنها قرار داده و غریزه جنسی را عاملی برای تحریک انسان جهت تحقّق این هدف ، قرار داده است . این جا یکی از گذرگاه هایی است که سرنوشت عفاف ، در آن رقم می خورد . اگر هدف ، لذّت جنسی باشد ، همه چیز بر اساس آن تنظیم می شود و هر چه مخالف آن باشد ، نفی می گردد . اگر هدف ، تداوم نسل باشد ، مسئله ، متفاوت خواهد شد و همه چیز ، بر اساس آنْ تنظیم می شود . آنچه خداوند انجام داده ، این است که نظام غریزه جنسی را برای تداوم نسل بشر طراحی کرده و طبیعی است که کارکرد بهتر این نظام ، نیازمند رعایت مسائلی است که در آموزه های دین ، تحت عنوان «عفاف» مطرح شده اند . اگر این مسائل ، مورد توجّه قرار نگیرند ، آنچه زیان خواهد دید ، همان غریزه جنسی است . این حقیقت ، هنگام بررسی پیامدهای نظریه لذّت ، روشن خواهد شد .

غریزه جنسی چگونه باید ارضا شود؟

غریزه جنسی همانند تمام غریزه ها و نیازهای انسان ، باید ارضا شود ؛ اما چگونه؟ فرهنگ غرب ، میان مردان دین و دیگر مردمان ، تفاوت قائل می شود و بر این باور است که مردان و زنان کلیسا (یعنی کشیش ها و راهبه ها) باید «خویشتندار» باشند و هیچ رابطه جنسی ای با کسی نداشته باشند ؛ امّا درباره بقیه مردم ، به «آزادی جنسی ـ ازدواج» اعتقاد دارند . این دیدگاه ، نخست به آزادی جنسی اولویت می دهد و سپس به ازدواج ، و بر این باور است که مردم می توانند آزادانه ، به ارضای غریزه جنسی خود بپردازند و یا ازدواج کنند . این دیدگاه ، بر اساس همان نظریه لذّت جنسی پردازش شده است ؛ یعنی چون هدف ، لذّت بردن است ، پس انسان ها هر گونه که خواستند ، می توانند غریزه جنسی خود را ارضا کنند . اما دیدگاه دین چیست؟ بر اساس آنچه از قرآن استفاده می گردد ، دین به «ازدواج ـ خویشتنداری» معتقد است . خداوند متعال که انسان را با غریزه جنسی خلق کرده ، به مصلحت او نیز آگاه است و بهترین و بلکه تنها راه ارضای صحیح و بی زیان غریزه جنسی را در «ازدواج» و سپس «خویشتنداری جنسی» معرفی کرده است ؛ چون هدف از غریزه جنسی ، تداوم نسل است ، پس ازدواج و تشکیل خانواده در اولویّت قرار دارد و چون هدف ، لذّت بردن به هر شکل نیست و زیان های زیادی هم برای او دارد ، ارضای آزاد غریزه جنسی را نمی پذیرد و انسان تا هنگامی که نمی تواند ازدواج کند ، باید عفّت ، پیشه کند . قرآن کریم در این باره می فرماید :و کسانی که وسیله زناشویی نمی یابند ، باید عفّت ورزند تا خدا با فضل خویش ، آنان را بی نیاز گرداند . ۱

1.سوره نور ، آیه ۳۳ .

چرا ازدواج؟

اگر دلیل ازدواج ، تداوم نسل است ، تداوم نسل ، در خارج از ازدواج و تشکیل خانواده نیز قابل تحقّق است . لذا یکی از پرسش های مهم ، این است که چرا باید ازدواج کرد؟ دیدگاه های غیر دینی در این باره متعدّدند ؛ ولی ما به یکی از آنها اشاره می کنیم . برخی ، علّت ازدواج را «اتّحاد جنسی» می دانند و معتقدند که فلسفه ازدواج ، اتّحاد دو نفر برای لذّت جنسی است . مبنای این دیدگاه ، نظریه لذّت جنسی است که پیش از این ، به آن اشاره شد . امّا از دیدگاه دین ، فلسفه ازدواج ، «تربیت نسل» است که در بردارنده دو عنصر است : «تداوم» و «تربیت» . خداوند متعال ، فقط تداوم و تکثیر نسل را نمی خواهد ؛ آنچه برای او مهم است ، تربیت نسل توحیدی است . از این رو ، لازم است که خانواده ، در چارچوب آن نسل ، تداوم یابد و در دامان آن ، تربیت شود . ۲ اکنون که اطلاعات لازم و البته مختصر را درباره چرایی غریزه جنسی و چگونگی ارضای آن ، به دست آوردیم ، زمینه برای طرح مباحث بعدی و فهم عفاف ، آماده تر شده است . ------------------- 2.بدین ترتیب ، تکثیر نسل انسانی از هر راهی غیر از تشکیل خانواده (مثلاً تولد فرزندان نامشروع و توسعه پرورشگاه ها یا تولید انسان های آزمایشگاهی و همانندسازی شده و...) نمی تواند مطلوب دین و خدا باشد .

سَبک ما

در زمان ما ، یک چالش جدّی و رو به گسترش ، میان فرهنگ غربی و فرهنگ دینی در جریان است و هر کدام ، شیوه خاصّی از حیات جنسی را ارائه می کنند . داشتنِ «سَبْک» ، لازمه زندگی موفّق و کامیاب است . در سطح کلان ، هیچ زندگی ای ، بدون داشتن سبک و روشی خاص ، به موفقیت دست نخواهد یافت . یکی از ابعاد انسان ، غریزه جنسی اوست ، لذا ما به یک سبْک ، در حیات جنسی خود نیاز داریم . این جاست که چالش میان سبک غربی حیات جنسی و سبک دینی آن به وجود می آید

در این زمینه ، غرب ، دوره هایی را گذرانده است که آگاهی از آنها ، هم پیامدهای بی عفّتی را نمایان می سازد و هم ضرورت عفاف در زندگی را روشن می کند . دوره اوّل را می توان دوره «سکسِ آزاد (Free Sex)» نامید که در آن ، هیچ محدودیتی برای ارتباط جنسی قائل نبودند . گسترش این ایده ـ که با عفافْ بیگانه بود ـ ، پیامدهایی به دنبال داشت که اندیشمندان غربی را نگران ساخت . مهم ترین آنها عبارت اند از : ۱ . شیوع بیماری های مقاربتی ؛ ۲ . افزایش بارداری های ناخواسته در نوجوانی ؛ ۳ . افزایش فرزندان نامشروع و بی سرپرست ؛ ۴ . افزایش نگرانی های خانواده ها ، نوجوانان و جوانان ؛ ۵ . کاهش ازدواج و تشکیل خانواده ؛ ۶ . سست شدن بنیان خانواده ها ؛ ۷ . کاهش جمعیت و پیر شدن آن .این پیامدها ، اندیشمندان غربی را به چاره اندیشی واداشت که در نتیجه آن ، ایده جدیدی به نام «سکس سالم (Safe Sex) » شکل گرفت و جامعه را به مرحله دوم از سبک حیات جنسی ، وارد کرد . در این سبک ، روابط جنسی ، آزاد است ، امّا برای پیشگیری از پیامدهای منفی آن ، از وسایل پیشگیری استفاده می شود . با فراگیر شدن این ایده در جامعه ، مشخص شد که در پیشگیری از آن پیامدهای منفی ، ناکارآمد است و این شکل از روابط غیر عفیفانه ، همچنان سلامت جسمانی و بهداشت روانی و موجودیت جامعه را به خطر می اندازد . این معضل اجتماعی ، اندیشمندان غربی را به طرح ایده ای واداشت که می توان آن را یک نقطه عطف دانست و این چیزی نیست جز «خویشتنداری جنسی» .

اندیشمندان غربی (بویژه امریکایی ها) اکنون از چیزی به نام «خویشتنداری جنسی (Sexul Abstinence)» یاد می کنند . شعار این اندیشمندان این است : «فقط خویشتنداری جنسی ، تا هنگام ازدواج» . یعنی تنها راه نجات از آن پیامدهای هولناک و زندگی سوز ، عفاف یا خویشتنداری جنسی است . بر همین اساس ، برنامه «فقط خویشتنداری» (Abstinence only Program) را طراحی کرده اند و بر مبنای آن ، به ترویج عفاف در میان جوانان و نوجوانان امریکایی می پردازند . هم اکنون سازمان های غیر دولتی (NGOها یا سازمان های مردم نهادِ) فراوانی مثل : «بهترین دوست (Best Friend) » ، «عشق حقیقی منتظر می ماند (True Love Waits) » و «حلقه نقره ای (Silver Ringe) » ، در حال اجرای این برنامه در امریکا هستند . در سال ۱۹۸۱ میلادی برابر با ۱۳۶۰ خورشیدی ، قانونی به نام «قانون عفاف (Chastity Law) » در کنگره امریکا به تصویب رسید که بر اساس آن ، دولت ، به حمایت مالی از سازمان های غیر دولتی فعال در برنامه «فقط خویشتنداری» موظّف شده است . در سال ۲۰۰۲ میلادی ، چهل میلیون دلار ، در سال ۲۰۰۳ میلادی ، هفتاد و سه میلیون دلار و در سال ۲۰۰۵ میلادی ، یکصدو هفتاد میلیون دلار بودجه ، به این برنامه اختصاص یافته است . جالبْ این جاست که درخواست دولت امریکا برای سال ۲۰۰۵ میلادی ، دویست و پنجاه میلیون دلار بوده که کنگره ، تنها با یکصد و هفتاد میلیون دلار آن ، موافقت کرده است .

فواید خویشتنداری جنسی

اشاره

تجربه غرب ، نشان داده که عفاف ، یک ضرورت زندگی است ، نه یک تشریفات دینی . خداوند متعال ، عفاف را جز برای سعادت و بهروزی بشر نخواسته است . در برنامه مورد بحث ، به بحث پیامدهای مثبت خویشتنداری جنسی نیز پرداخته شده و فواید آن برای جوانان و نوجوانان تشریح شده است . در یکی از این موارد ، بحثی تحت عنوان «آزادی هایی که خویشتنداری جنسی به ما می بخشد (Freedoms of Sexual Abstinenece)» طرح شده و از این موارد ، به عنوان «فواید خویشتنداری» ، یاد شده است :

۱ . آزادی از خطرات فیزیکی ناشی از داشتن شُرکای جنسی متعدّد

در این بحث ، به خطرات جسمانی آزادی جنسی اشاره شده و بیان شده که با خویشتنداری می توان از این خطرات ، رهایی یافت .این بحث ، به ناتوانی وسایل پیشگیری در کنترل بارداری های ناخواسته ،

۲ . آزادی از مشکلات کنترل زاد و ولد

این بحث ، به ناتوانی وسایل پیشگیری در کنترل بارداری های ناخواسته ، اشاره دارد و خویشتنداری را بهترین راه آن می داند .

۳ . آزادی از فشار زود ازدواج کردن

روابط آزاد ، چه بسا موجب فشار روانی برای پیدا کردنِ نا به هنگامِ شریک جنسی یا زود ازدواج کردن می شود که نتیجه آن ، شتاب زدگی درَ ازدواج و اقدام بدون تأمل و اندیشه است ؛ امری که می تواند راه زندگی را منحرف سازد و آینده زندگی را به خطر اندازد و آرزوها و اهداف جوانان و نوجوانان را به باد دهد ؛ اما خویشتنداری ، این امکان را می دهد که با آرامش و با تأمّل و تفکر درباره ازدواج ، تصمیم گرفته شود

۴ . آزادی از درد رها کردن کودک

کسانی که روابط آزاد دارند ، چه بسا به بارداری های ناخواسته دچار می شوند و در نتیجه ، مجبور می شوند که کودک خود را سقط کنند و یا به پرورشگاه بسپارند . این مادران ، با درد رها کردن کودک ، چه خواهند کرد؟ خویشتنداری جنسی ، جوانان و نوجوانان را از این درد ، دور نگه می دارد .

۵ . آزادی از استثمار کردن دیگران یا استثمار شدن توسط آنان

در آزادی جنسی ، فرد ، یا استثمار کننده است یا استثمار شونده ، که هر دو ناپسند و ناجوان مردانه است ؛ اما کسی که خویشتنداری جنسی را برمی گزیند ، نه ستم می کند و نه ستم می پذیرد .

۶ . آزادی برای کنترل بدن خود

در آزادی جنسی ، کنترل بدن جوانان و نوجوانان (بویژه دختران) ، دست خودشان نیست و پیوسته از طرف استثمارگران ، آزار می بینند ؛ امّا در خویشتنداری جنسی ، فرد ، بر بدن خود مسلّط است و اجازه سوء استفاده را به دیگران نمی دهد

۷ . آزادی که شریکت را به عنوان شخص بشناسی ، نه وسیله سکس

در آزادی جنسی ، روابط افراد ، بر اساس وسیله سکس بودن شکل می گیرد ، نه به عنوان یک انسان . خویشتنداری جنسی ، این بنای توهین آمیز را بر هم می زند و روابط را بر اساس شخصیت افراد تنظیم می کند

۸ . آزادی برای کنترل زندگی و آینده

هر چند آزادی جنسی ، لذّت حال را تأمین می کند ، امّا آینده را نابود می سازد ، به همین دلیل ، کسانی که آزادانه به روابط جنسی می پردازند ، کنترلی بر آینده زندگی خود ندارند ؛ امّا خویشتنداری جنسی ، آینده زندگی را تأمین کرده ، لذّت پایدار را به ارمغان می آورد

۹ . آزادی که به خود ، احترام بگذاری

آزادی جنسی ، به معنای شکستن حرمت و شخصیت خود است . احترام به خود ، یعنی این که خویشتندار باشی و تا هنگام ازدواج ، از روابط نامشروع پرهیز کنی .

۱۰ . آزادی که با اشتیاق ، منتظر ازدواج باشی

آزادی جنسی ، اشتیاق به ازدواج را از بین می برد . کسی که بارها و بارها روابط جنسی را تجربه کرده ، اشتیاقی برای ازدواج نخواهد داشت . این ، در حالی است که اشتیاق برای ازدواج ، یکی از لوازم زندگی موفّق و پایدار است . اگر زندگی مشترک ، با یک انرژی قوی آغاز نگردد ، در ادامه راه ، دچارمشکل خواهد شد . خویشتنداری جنسی ، این آزادی را به انسان می دهد که با اشتیاق ، منتظر ازدواج باشد و با شور و شوق ، زندگی مشترک را شروع کند

۱۱ . آزادی تشکیل زندگی با یک نفر ، برای یک عمر

بر اساس این دیدگاه ، تعدّد شرکای جنسی ، نامطلوب شمرده شده ، از تشکیل زندگی با یک نفر برای همه عمر ، به عنوان یک امتیازْ یاد شده است . خویشتنداری جنسی ، چیزی است که می تواند این امتیاز را به ارمغان آورد .

آسیب شناسی این برنامه

آمار ، نشان می دهد که ۸۸ درصد کسانی که وارد برنامه «فقط خویشتنداری» شده اند ، نتوانسته اند تا هنگام ازدواج ، به خویشتنداری پایبند باشند . سؤال مهم ، این است که : چرا این طرح ، موفّق نبوده است؟ روشن شدن پاسخ این پرسش ، جلوه آموزه های دین درباره عفاف را مشخص تر خواهد ساخت . علّت ناکارآمدی برنامه «فقط خویشتنداری» در الگوی اجرایی آن است . هر چند که اصلِ چنین برنامه ای ، گامی مثبت به شمار می رود ، امّا شیوه اجرایی آن نقص دارد . الگوی اجرایی این برنامه چیزی است به نام «عشق ، بدون سکس (Love Without Sex)» . بر اساس این الگو ، هر گونه رابطه ای بجز آمیزش ، آزاد است و راه های آن ، آموزش داده می شود . لذا یکی از مباحث مطرح در این برنامه «راه های ابراز عشق بدون سکس (Ways Express To Love Without Sex) » است . به عنوان نمونه ، در یکی از سایت هایی که به این مسئله پرداخته ، از اموری همچون با هم وقت گذراندن ، با هم به سینما رفتن ، با هم تفریح کردن ، و تماس های بدنیِ بدون سکس داشتن ، به عنوان راه های عشق بدون سکس ، یاد شده است . امّا جالب این جاست که بلافاصله یادآور می شود که : «امّا مواظب باش و به یاد داشته باش که اگر مراقب نباشی ، انجام دادن این فعالیت ها ممکن است به سکس بینجامد!» . همه حرف دین ، همین جاست . این برنامه ، عفّت و خویشتنداری را فقط در امر آمیزش دانسته ، دیگر امور را در اختیار دو طرف و آزاد گذاشته است ، در حالی که نمی توان مقدّمات را آزاد گذاشت و انتظار داشت که عفّت زنان و مردان حفظ شود . طراحان این برنامه ، پس از این آسیب شناسی ، معتقد شدند که برای حفظ عفاف باید مهارت هایی را کسب نمود . لذا مسئله جدیدی به نام «مهارت های خویشتنداری جنسی» را طرح کردند و هم اکنون به آموزش این مهارت ها می پردازند .

طرّاحان برنامه «فقط خویشتنداری» ، به عنوان نمونه در یک مورد ، شش مهارت یا شش گام برای رسیدن به خویشتنداری جنسی را مطرح کرده اند که عبارت اند از : ۱ . لباس های مناسب بپوش . طرز لباس پوشیدن تو برای دیگران ، پیام هایی می فرستد ، حتی اگر تو قصد این کار را نداشته باشی . مردان (بیشتر از زنان) از طرز لباس پوشیدن تأثیر می پذیرند ؛ زیرا آنان طوری آفریده شده اند که با آنچه می بینند ، تحریک جنسی می شوند . ۲ . از داروهای روان گردان و الکل استفاده نکن . این دو ، توانایی تصمیم گیری و رویارویی و «نه گفتن» را کاهش می دهند . ۳ . برای مدتی طولانی ، با هم تنها ننشینید ؛ زیرا این کار ، به سرعت ، به ارتباط فیزیکی (تماس بدنی) منجر می شود . ۴ . فقط با افرادی که اهداف مشابهی مانند تو دارند ، بیرون برو ؛ چون حفظ نظام ارزشی را برای تو آسان می کند . ۵ . نیاز عشق خود را بشناس . شناخت نقاط آسیب پذیر خود ، تو را از اشتباهات جدّی حفظ می کند . ۶ . معیار خود را در سطحی بالا قرار ده و قبل از آن که اوضاعْ حاد شود ، آن را معیّن کن . در موارد شش گانه بالا ، به ترتیب از : حجاب و پوشش ، مشروبات الکلی ، خلوت نکردن با نامحرم ، دوستان ناباب ، نقطه ضعف شخصی هر فرد ، و بالا بردن سطح معیار ، سخن به میان آمده است که هر کدام از این مهارت ها به نوعی ، در دینْ مطرح شده اند . ۱ در نمونه دیگری نیز چنین آمده است : «رسانه ، دوستان و خودت را نیز فراموش نکن ؛ اینها چیزهایی هستند که انسان را به فعالیت جنسی ، مجبور می کنند...» . در این توصیه ، به نقش رسانه های مکتوب ، شنیداری و تصویری در تضعیف خویشتنداری اشاره شده است .

1.دیدگاه دین را درباره این مهارت ها ، در کتاب زیر بخوانید : پژوهشی در فرهنگ حیا ، عبّاس پسندیده ، قم : دار الحدیث ، ۱۳۸۳ .

بحث مهمّ دیگری که در همین زمینه در غربْ مطرح شده ، آموزش «مهارت های نه گفتن (Refusal Skills) » است . ۲ بررسی ها نشان داده که بسیاری از افراد ، بدین خاطر خویشتنداری خود را از دست می دهند که --------------- 2.در این باره ، رجوع کنید : مشاوره جنسی و نه گفتن در مواقع حسّاس ، بهروز بیرشک و نور محمّد بخشانی ، تهران : انستیتو روان پزشکی تهران و مرکز همکاری های مشترک سازمان جهانی بهداشت در بهداشت روان ، ۱۳۸۳

نمی توانند در برابر فشار روانیِ تقاضا برای سکس (ارتباط جنسی) از طرف مقابل ، مقاومت کنند و با جدّیت و صراحت ، نه بگویند . به همین دلیل ، کارشناسان ، سناریوهایی را طراحی می کنند و به جوانان و نوجوانان جامعه خود ، آموزش می دهند که در چنین موقعیت هایی چه باید بگویند و چگونه باید مقاومت کنند . مثلاً در یکی از این سناریوها آمده است : اگر دوستت گفت : لمس کردن یکدیگر ، باعث رشد انسان هاست... بگو : تو باید رشد کنی و اطلاعاتت را بیشتر کنی . من آن قدر پخته هستم که بدانم این کار ، آرامش من و برنامه هایم (برای آینده) را خراب می کند . اگر دوستت گفت : رفتار تو مثل یک بچه کوچک است... بگو : اتفاقا رفتار من مثل آدم های با تجربه است . به اطرافت نگاه کن . ببین ارتباط بدون مسئولیت پذیری و بدون برنامه ، چه قدر جوان ها را بدبخت کرده است . اگر دوستت گفت : تو کنجکاو نیستی؟ فکر می کنی به یک بار تجربه کردن ، نمی ارزد؟ بگو : من درباره خیلی چیزها کنجکاو هستم ؛ امّا معنایش این نیست که بخواهم خودم قربانی بشوم یا موش آزمایشگاهی باشم . هر چه باشد ، امکان صدمه دیدن من هست . پس نمی ارزد! اگر دوستت گفت : همه این کار را می کنند... . بگو : اولاً خیلی ها خویشتندار هستند و ثانیا بیشتر کسانی که تو می گویی ، سرانجام ، سرشکسته و متأسف می شوند و ثالثا من همه نیستم و می دانم که چه کاری برای من صحیح است . اگر دوستت گفت : برای این که دوستت داشته باشند ، باید بیشتر جلو بروی... بگو : من نمی خواهم برای دوست داشته شدن ، اجازه بدهم کسی از من سوء استفاده کند . اگر دوستت گفت : ولی من دوستت دارم... بگو : پس به تصمیم من احترام بگذار و احساسات مرا پایمال نکن . اگر دوستت گفت : به من نشان بده که چه قدر دوستم داری... بگو : من با خویشتنداری و انتظار کشیدن تا روز ازدواج ، به تو نشان می دهم که چه قدر دوستت دارم . اگر دوستت گفت : مشکل تو چیست؟ بگو : من هیچ

مشکلی ندارم . فقط در برنامه زندگی ام ، الآن وقت ازدواج و مادر (یا پدر) شدن نیست . و اصلاً آمادگی ندارم که دغدغه حاملگی یا مبتلا شدن به یک بیماری لاعلاج یا شنیدن حرف های انتقادآمیز دیگران را هر روز ، با خودم داشته باشم . پس باید خویشتندار باشم و انتظار بکشم . اگر دوستت گفت : کسی که چیزی نمی فهمد... بگو : خودم که این را می فهمم . اگر دوستت گفت : تو مرا هیجان زده کرده ای و حالا نباید این طور رهایم کنی ، وگرنه رفتارت در حقّ من ، بی انصافی و غیر انسانی است . چه طور وجدانت چنین اجازه ای می دهد؟! بگو : من مسئول تحریک شدنِ هیجانات تو نیستم و نمی توانم به قیمت راضی شدن تو ، خودم را به عذاب وجدان و سرزنش بیندازم . تو باید خودت را کنترل می کردی . به علاوه ، تو ممکن بود با یک فیلم یا عکس یا دیدن یک عابر در خیابان هم تحریک بشوی . پس به نفع خودت است که یاد بگیری خودت را کنترل کنی
اگر دوستت گفت : اگر قبول نکنی ، دیگرانی هستند که با اشتیاق می پذیرند... بگو : برایت متأسفم که مرا به خاطر این چیزها دوست داشتی . خوش حال می شوم که به سراغ دیگری بروی . ۱

1.درباره مهارت های نه گفتن و سایر سناریوهای خویشتنداری جنسی ، مراجعه به نشانی های زیر در اینترنت ، مفید است : Worth the Wait / Teens / Refusal Skills ۴parents.gov / Talk Tips ۴parents.gov / Talk About Refusal Skills

بررسی های آماری ، گرایش روزافزون دختران امریکایی به حجاب را نشان می دهد . علاقه رو به افزایش دختران جوان نیویورکی به پوشیدن لباس هایی که بخش های بیشتری از بدن را بپوشاند و آنها را کمتر در معرض دید دیگران قرار دهد ، توجّه محقّقان را به خود ، جلب کرده است . یافته های محقّقان گروه تحقیقاتی «IG» (که یک گروه تحلیل آماری در مرکز نیویورک است) ، نشان می دهد که نسل جدید جوانان دختر نیویورکی ، بر خلاف نسل های قبلی ، علاقه چندانی به خودنمایی و پوشیدن لباس های بدن نما ندارند . «ملیسا لاویجن» از محقّقان این گروه ، در توضیح تحلیل های آماری گروه خود می افزاید : «از نظر ما آمارهای دریافتی از نسل جوان دختران نیویورک ، حاکی از آن است که مردم ، به پوشیدگیِ بیشتر روی آورده اند» . او می افزاید : «علت اصلی این امر از نظر من ، نگاه ساده انگارانه و بی بند و باری است که در چند سال اخیر ، با شعار همه چیز می گذرد ، رایج شده بود و اکنون در عکس العمل به آن موج بی بند و باری ، گرایش به پوشیدگی بیشتر در میان دختران جوان و نوجوان ، اوج می گیرد» . لاویجن ، معتقد است که با گذشت چندین سال از اوج گرفتن فرهنگ خودنمایی و لباس های کوتاه و بدن نمایی که افراد را در کمترین میزان پوشش قرار می داد ، اکنون مردم به دنبال چیز متفاوتی هستند ؛ چیزی که دیگر آن قدر بدن نمایانه نباشد . محققان این گروه ، دلیل دیگر این روی آوردن دختران جوان به پوششِ بیشتر را تمایل آنها به داشتن کنترل بر خویش و راحت بودن از آزار دیگران می دانند و اضافه می کنند : «به طور کلی ، گرایش به مذهب ، رفتن به کلیسا و رویارویی با فرهنگ عمومیِ بی بند و باری ، علامت آن است که نسل جوان ، قصد دارد که خودش بر خود ، کنترل بهتری داشته باشد» . ۱

1.درباره این جریان اجتماعی ، مطالعه مجموعه مقالات زیر ، مفید است : «غرب ، بازگشت به عفاف» ، وِندی شلیت ، ترجمه : ماندانا آجودان ، هفته نامه زن روز ، ش ۱۹۵۴ تا ۱۹۸۴ . گفتنی است که این مقالات ، ترجمه ای است از کتاب : A Return To Modesty, Wendy Shalit.

دو نتیجه

از آنچه تا کنون گفتیم ، دو نتیجه می توان گرفت : یکی این که عفاف ، ضرورت زندگی است و بدون آن ، زندگی بشر ، به مخاطره می افتد . بشر غربی ـ که برنامه زندگی اش را از خدای مهربان نگرفت و دست از دامن دین کشید ـ ، رفت و رفت و آن قدر آزمون و خطا کرد تا سرانجام ، به همان عفاف یا خویشتنداری جنسی بازگشت ؛ امّا با هزینه ای بسیار سنگین و جبران ناپذیر . چه سال های زیادی که از بشر غربی تلف شد و چه انسان هایی که در این میان هلاک شدند و چه سرمایه هایی که از دست رفتند! ما باید خداوند متعال را هزاران بار شکر کنیم که دست در دستان مبارک پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و خاندان مطهّرش داریم و برنامه زندگی مان را از طریق آنان از خدای مهربان می گیریم و پشت سر آنان راه زندگی را می پیماییم . اگر این نعمت بزرگ نبود ، ما نیز باید همان قدر هزینه می پرداختیم تا فقط به یکی از آموزه های دین ، دست یابیم . امّا نتیجه دوم ، این که : حفظ عفاف و دست یافتن به برکت های آن ، نیازمند مهارت است . بدون داشتن مهارت ، نمی توان عفاف را به درستی حفظ کرد . از این رو ، بخش مهمی از آموزه های دین درباره عفاف ، مربوط به آموزش مهارت های عفاف و خویشتنداری جنسی است .

سبک دینی حیات جنسی ، به گونه ای تنظیم شده که هم لذّت جنسی را تأمین می کند و هم از پیامدهای منفی آن جلوگیری می نماید . دین ، از یک سو ارضای غریزه جنسی را به رسمیت می شناسد و بر بهره گیری از آن تأکید دارد و با کسانی که روش سرکوب غریزه را در پیش گرفته اند ، به مقابله برخاسته است ، امّا از سوی دیگر ، آزادی جنسی را به رسمیت نمی شناسد و برای ارضای غریزه جنسی ، شیوه «ازدواج ـ خویشتنداری» را طرّاحی کرده است . در این سبک ، اولین قدم ، ازدواج است و اگر امکان آن نبود ، عفاف . دین ، از یک سو ، برای ارضای غریزه و تحقّق هدف آن ، ازدواج را توصیه می کند و از سوی دیگر ، برای جلوگیری از پیامدهای منفیِ آزادی جنسی ، آن را مردود می شمارد و در صورت نبود امکان ازدواج ، عفّت را پیشنهاد می کند . البته عفّت ، فقط مخصوص ازدواج نکرده ها نیست . همسران نیز نیازمند عفّت هستند تا به روابط نامشروع ، کشیده نشوند و کانون گرم خانواده هایشان از هم نپاشد .

اشاره

انسان را در یک سمتْ قرار می دهیم و آفرینش را با همه گستردگی و پیچیدگی و پدیده های تلخ و شیرینش در سمت دیگر. حال، سؤال این است که آیا همه آنچه در جهان آفرینش هست، برای انسانْ سودمند است؟ و آیا هر آنچه در آفرینش است، برای انسان ، زیانبار است؟ بدون شک، جواب این دو پرسش، منفی است. باید گفت که برخی از پدیده های آفرینش برای انسان «سودمند»ند و برخی دیگر «زیان بخش».

انسان، باید آنچه را که به نفع اوست، جذب کند و چیزهایی را که به زیان او هستند ، دفع نماید. به همین جهت، در وجود انسان، دو نیرو نهاده شده است: نیروی «جذب» و نیروی «دفع». به وسیله نیروی اوّل (جذب)، انسانْ قادر است آنچه را به صلاح اوست، جذب کند و به وسیله نیروی دوم (دفع)، قادر است هر آنچه را به زیان اوست، دفع نماید. نیروی جاذبه و دافعه، رابط میان انسان و آفرینش است و از شگفتی های خلقت شمرده می شود. نیروی جاذبه، همان چیزی است که در فرهنگ ما از آن به عنوان «شهوت» یاد می شود ، و نیروی دافعه ، همان چیزی است که آن را «خشم» می نامیم. مهمْ این است که میان نیروی جاذبه و آنچه واقعا به نفع انسان است و همچنین میان نیروی دافعه و آنچه به زیان انسان است، رابطه قهری و تخلّف ناپذیری وجود ندارد؛ یعنی این گونه نیست که نیروی جاذبه درونی انسان، خود به خود، چیزهایی را جذب کند که واقعا به مصلحت اوست و یا نیروی دافعه، چیزهایی را دفع کند که واقعا به زیان اوست ؛ بلکه این دو نیرو، آزادند و این امکان، وجود دارد که اشتباه کنند. به بیان دیگر، این دو نیرو هوشمند نیستند که نفع یا زیان واقعی را تشخیص دهند و به تناسب، جذب یا دفع کنند. کارِ شناسایی سود و زیان انسان، به تشخیص فردیِ خود او وابسته است. نیروی جاذبه هر فرد، آنچه را که او سودمند تشخیص دهد، جذب می کند و نیروی دافعه وی نیز تنها آنچه را که خود او زیان آور تشخیص دهد، دفع می کند. مهم این جاست که در تشخیص فردی، امکان اشتباه وجود دارد. [۱]

1.برای ایمنی از اشتباه، معیارها و نشانه هایی وجود دارند که به برخی از آنها در این نوشتار، اشاره شده است.

یکی از شاخه های نیروی جاذبه درونی، «غریزه جنسی» یا «شهوت جنسی» و یا به تعبیر عامّه «شهوت» است که مثل دیگر غرایز انسانی، دو نوع کارکرد مثبت یا منفی دارد. این غریزه، از آنچه در آفرینش وجود دارد، چیزهایی را گزینش و طلب می کند که بتوانند ارضا کننده خواست جنسی باشند. نکته اساسی ، این جاست که امکان دارد برخی از آن چیزهایی که می توانند خواست جنسی را ارضا کنند، به سود انسان نباشند. این گونه نیست که هر آنچه توان ارضای خواست جنسی را دارد، به مصلحت انسان نیز باشد. بسیاری از لذّت ها ویرانگرند ۲ و به همین جهت، «لذّت گرایی» در رأس آفات

2.غررالحکم، ح ۵۰ .

انسانیت قرار دارد ۱ و هرچه این گرایش، شدیدتر و سریع تر باشد، هجوم آفات نیز شدیدتر و سریع تر خواهد بود. ۲ پس در این جا یک هنرمندی نیاز است: هنر تشخیص ارضاکننده سودمند از ارضاکننده زیان آور. کسی که از هنر انسانیت، برخوردار و به سرنوشت خود علاقه مند باشد، شاهین غریزه جنسی خود را در هرجا که لذّت یافت می شود، فرود نمی آورد؛ چرا که شاید دامی عاقبت سوز، پهن شده باشد. شهوت، کمینگاه شیطان است. ۳ بی دقّتی و شتاب زدگی در انتخاب ارضا کننده ها، ممکن است انسان را به دام سیاه شیطان درافکند؛ دامی که رهایی از آن، ناممکن و یا بسیار دشوار است. به بیان دیگر، هرچند ماهیت شهوت، جذب منفعت است، ولی چون حرکت نیروی شهوت به سمت منفعت ها ، قهری و خود به خود نیست ، نیازمند تشخیص هوشمندانه است. ممکن است اشتباه انسان در تشخیص، سبب جذب زیان گردد و این، امری شگفت و در عین حال، توجّه برانگیز است. ممکن است نیروی جاذبه ـ که رسالتش جذب منفعت است ـ ، در عمل، به جذب زیانْ منجر شود. شهوتِ کنترل نشده، شهوت هرزه و شهوتی که تحت مدیریت انسان نبوده ، یله و رها باشد، چنین حالتی دارد. کارها بر دو قسم اند: کاری که لذّت آن تمام می شود و پیامدهای منفی آن باقی می ماند، و کاری که زحمت آن پایان می پذیرد و پاداش آن باقی می ماند. ۴

1.همان، ح ۵۲۴۴ . 2.همان، ح ۸۵۸۹ . 3.همان، ح ۵۸۳ و ۲۱۲۱ . 4.نهج البلاغه، حکمت ۱۲۱.

لذّت مطلوب

لذّت مطلوب، آن است که دو ویژگی عمده داشته باشد: یکی «پایدار بودن» است. لذّتی که پایدار نباشد، خیری در آن نیست ۵ و بلکه بالاتر از این، در

-------------- 5.غررالحکم، ح ۷۰۷ ۱۰.

شهوتی که پایدار نباشد، لذّت پایدار (یا واقعی) وجود ندارد. ۱ کسی که از شهوات دنیا چشمپوشی می کند، بهشت را برای خود خریده است . ۲ لذا خوش بخت ترینِ مردم، کسی است که عفّت پیشه کند و لذّت های ناپایدار دنیا را به خاطرِ لذّت های پایدار آخرت، ترک کند. ۳ ویژگی دوم، «پیامد سوء نداشتن» است. شهوتی که درد و رنج در پی داشته باشد، خیری ندارد. ۴ چنین شهوتی، هرچند سرآغازش شادی و طرب است، امّا پایان آن، گرفتاری و بدبختی است. ۵ کسی که همنشین شهوت باشد، اسیر پیامدهای تلخ آن است. ۶ «شیرینی لذّت» ، قابل مقایسه با «تلخی پیامد»های آن نیست. ۷ بنا بر این ، آیا چنین شهوتی را می توان لذت بخش دانست؟ بدون شک، لذّتی که آمیخته بار ودرد است، لذّت نیست. ۸ چگونه می توان از شهوت، لذّت برد، درحالی که دربردارنده انواع آفت هاست ۹ و به جای این که چیزی به ارمغان آورد، بسیاری از داشته های مفید انسان را می سوزاند؟! محروم ساختن انسان از بسیاری نعمت ها، ویژگی شهوتِ مهار نشده ای است که از «خطّ قرمز» گذشته است. ۱۰ شاید آدمی نتواند تصوّر کند که آنچه در برابر یک لذّتِ آنی از دست می دهد، تا چه اندازه بزرگ است. یک محاسبه منطقی سود و زیان، انسان خردمند را متوجّه می سازد که لذّت آنی، ارزش تحمّل آن همه محرومیت را ندارد. بد نیست یک بار هم که شده، محرومیت های حاصل از شهوت سرکش

1.همان، ح ۱۰۷۲۷. 2.همان، ۶۰۶۵ . 3.همان، ح ۳۲۱۸. 4.همان، ح ۱۰۹۰۱. 5.همان، ح ۳۱۳۳. 6.همان، ح ۶۷۵۵ . 7.همان، ح ۱۰۸۶۵. 8.همان، ح ۱۰۴۹۸. 9.الصحیفة السجادیة الجامعة ، ج ۲، ص ۵۱۲ . 10.همان، ج ۱، ص ۳۰۴؛ غررالحکم، ح ۲۲۴.

یا همان لذّتجوییِ مهارنشده را مرور کنیم .

محرومیت های ناشی از لذّتجوییِ مهار نشده

۱ . محرومیت از سلامت روان

شهوت افسارگسیخته، درد پنهانی ۱ و سمّ کشنده ۲ و بیماری هلاکت آور است. ۳ کسی که اهل شهوت است، از سلامت نفس و روان، برخوردار نیست. ۴ عملی کردن خواسته های شهوانی و تبعیت از آنها، بدترین درد است ۵ ، لذا همنشین شهوت جنسی، روانی بیمار خواهد داشت. ۶ تحریک مداوم جنسی و شهوانی، آرامش روانی را برهم می زند و انسان را پیوسته در وضعیت هیجان ، نگه می دارد. برانگیختگی مداوم جنسی و نوسان پی درپی شهوت، موجب فرسایش روان می گردد. شهوت که زبانه کشد، کاری جز نابودی روح و روان آدمی ندارد. ۷ جوانی که به طور گسترده ای رویاروی با زنان و دختران غیرعفیف، ویترین های وسوسه انگیز مغازه ها، دوستان ناباب، آوازهای حرام (مثلاً آوازهای مشتمل بر مضامین غیراخلاقی یا آواز زن نامحرم برای مردان)، فیلم ها و سی دی ها و عکس های مستهجن، و... قرار دارد، در حقیقت، همانند کسی است که پی درپی ، زیر بمباران قراردارد. بمباران وسوسه ها و تحریک مداوم هوس جنسی، آرامش و آسایش

1.غررالحکم، ح ۶۰۱ . 2.همان، ح ۸۷۶ . 3.همان، ح ۱۷۸۹. 4.همان، ح ۸۱۴۰ . 5.همان، ح ۱۴۵۸. 6.همان، ح ۶۷۹۰ . 7.همان، ح ۵۸۹۹ .

شهوت خود را کنترل نکند، پیوسته بیمار خواهد ماند. ۱ پیروی از شهوت، اساس همه سختی ها و دردهاست ۲ و برآوردن تمامی خواسته های آن، آدمی را به وادی رنج و عذاب می کشاند. ۳ چه بسا شهوت کوتاهی که حسرت بلندی را درپی خواهد داشت. ۴ کسی که شهوت خود را مهار نکند، در حسرت و اندوه فرو می رود ۵ و هرچه لذتجویی اش افزون شود، درد و اندوهش نیز افزون می گردد. ۶ کنترل شهوت، برای روان آدمی، مناسب تر است و ارضای دائمی شهوت، مایه سخت تر شدن آن. ۷ لذا جای شگفتی است اگر کسی عاقبت اندوهبار شهوت را بداند و عفّت، نورزد. ۸ عفّت ، مایه آرامش و آسایش و راحتی روح وروان آدمی است. ۹ شهوت خویش را کنترل کن، تا از گزند آفات روانی ، سالم بمانی! ۱۰

1.همان، ح ۸۹۹۹ . 2.همان، ح ۳۴۸۶ و ۱۰۴۸. 3.همان، ح ۲۶۷۱. 4.طبقات ابن سعد ، ج ۷، ص ۴۲۳. 5.تحف العقول، ص ۱۱۷. 6.غررالکم، ح ۴۲۵۴. 7.همان، ح ۵۳۹۰ . 8.بحار الأنوار، ج ۱، ص ۱۶۱. 9.تحف العقول، ص ۱۷. 10.غررالحکم، ح ۲۴۴۰.

۲ . محرومیت از خِرد

هوس های شهوانی، ضد عقل اند ۱۱ و آفت خرد. ۱۲ هیجان شهوت، عقل را

11.همان، ح ۱۰۲۹. 12.همان، ح ۳۹۲۵.

زایل می کند ۱ و خِرد را از میان می برد. ۲ کسی که به دنبال شهوت می رود، نه درست می بیند و نه درست می شنود. ۳ در وضعیت شهوانی، چشم و گوش ـ که دروازه های عقل و ابزارهای شناخت اند ـ ، به درستی عمل نمی کنند و عقل ـ که وظیفه تجزیه و تحلیل را دارد ـ ناکارآمد می شود و آن گاه که عقل، ناکارآمد گردد، دین و دنیای انسان، نابود می شود. ۴ همچنین در تحریک جنسی، تمرکز حواس برهم می خورَد و آرامش لازم برای تفکّر و تصمیم گیری و فراغت لازم برای پرداختن به علم و هنر از میان می رود. به همین جهت، اُفت تحصیلی را برای جوان و ضعف علمی ـ فرهنگی را برای جامعه به همراه می آورد. نزد اهل خرد، شهوت، چیزی پست و سبک است . ۵ لذا خردگرایان و کسانی که به دین، دنیا و تحصیل خویش علاقه مندند، گِرد شهوت نمی چرخد و عفّت پیشه می کنند. ۶ بدین ترتیب، کسی که شهوت خویش را کنترل کند، عقل او رشد خواهد کرد. ۷

1.مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۲۱۱ . 2.همان جا. 3.نهج البلاغه، ج ۱، ص ۲۱۱. 4.الکافی، ج ۱، ص ۱۷؛ مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۳۴۴. 5.غررالحکم، ح ۸۲۲۶. 6.همان: ح ۵۷۷۶ . 7.همان، ح ۷۹۵۳.

۳ . محرومیت از پیشرفت

کسی که طبق شهوت خود عمل کند، برخلاف رشد و تعالی خویش حرکت کرده است. ۸ بنده شهوت، برای ترقّی و پیشرفت، راهی بس دشوار در پیش دارد. ۹ چه بسا لذّت های پست و شهوت های حرام که آدمی را از رسیدن به

8.همان، ح ۷۹۵۷. 9.شرح نهج البلاغة ، ابن ابی الحدید ، ج ۲۰، ص ۲۵۸، ح ۲۴.

مراتب عالی باز می دارند؛ ۱ چرا که شهوت ، در حقیقت، کودکی و بی خردی است ۲ و شهوتران، همانند کودکان، به خاک بازی مشغول است و از خاک بازی تا مدارج عالی انسانی، فاصله ای بسیار طولانی وجود دارد.

1.غررالحکم، ح ۶۹۳۷ . 2.همان، ح ۱۴۲.

۴ . محرومیت از بصیرت

بعضی چیزها را با چشم سر باید دید و بعضی را با چشم دل. انسان هم به «بَصَر (چشم) » نیاز دارد و هم به «بصیرت (بینش) ». بصر، امور مادی را می بیند و بصیرت، امور معنوی را. آنچه دیدن را برای «بصر» ممکن می سازد، اشعه های نور است و آنچه دیدن را برای «بصیرتْ» ممکن می سازد، نور باطن است. همچنین برخی صداها را با گوش سر باید شنید و برخی را با گوش دل. کسی که اهل شهوت باشد، گوش دل او کر و چشم دل او کور می شود ۳ و کسی که چنین شود، خود را از لذّت شنیدنی ها و دیدنی های بسیاری ـ که فقط با گوش و چشم دل، قابل شنیدن و دیدن اند ـ ، محروم ساخته است. همچنین در مسیر سعادت، نیاز فراوانی به تشخیص راه از چاه است. جداسازی درست از نادرست، و حق از باطل، عامل سعادت و مشخّص نبودن مرز میان این امور، مایه شکست و ناکامی و بدبختی است. آن نیرویی که توان فرق گذاشتن میان این امور را دارد و انسان را از تشخیص درست، بهره مند می سازد، «تقوا» نام دارد ۴ و دشمن تقوا شهوت است. شهوت و تقوا با یکدیگر جمع نمی شوند. دلی که خانه شهوت باشد، جایگاه تقوا نیست. ۵

3.همان، ح ۳۸۴۹ و ۹۱۶۸ و ۸۳۵۲ . 4.قرآن کریم یکی از فواید تقوا را برخوردار شدن از نیروی «فرقان» یا قدرت تمیز میان حق و باطل می داند (سوره انفال، آیه ۲۹). 5.تنبیه الخواطر، ج ۲، ص ۱۲۲.

زیاده خواهی جنسی، نیروی تقوا را نابود می سازد ۱ و فقدان تقوا یعنی فقدان قوّه بصیرت، تیزبینی و پیش بینی. آیا اینها محرومیت نیستند؟ آیا این محرومیت ها را باید ناچیز انگاشت؟ چرا جان ما از شنیدن آوای دلنشین ملکوت و روح ما از دیدن ملکوت آسمان و زمین، محروم باشد؟! چرا انسان از نیروی بصیرت و تقوا محروم گردد؟ آیا شهوت، ارزش این همه محرومیت را دارد؟! آیا این هزینه برای شهوترانی، بسیار سنگین نیست؟! آیا این، معامله ای زیانبار نیست؟ عاقل، کسی است که بر شهوت خود چیره شود و آخرتش را به دنیا نفروشد. ۲

1.غررالحکم، ح ۱۰۶۰۶. 2.همان، ح ۱۹۸۳.

۵ . محرومیت از آزادی

برترینِ نعمت ها، آزادی روح، و بدترینِ اسارت ها، اسارت روح است. سؤالْ این است که آیا ما باید در اختیار شهوت باشیم یا شهوت در اختیار ما؟ آیا ما باید شهوت را مدیریت کنیم یا شهوتْ ما را؟ آیا زمام انسان، باید به دست عقل باشد یا به دست شهوت؟ کسی که گوش به فرمان چیزی باشد و از آن اطاعت کند، خود را بنده آن ساخته است. ۳ کسی که اهل شهوت باشد، برده شهوت خویش شده است. برده شهوت، اختیاری از خویش ندارد؛ کاری را انجام می دهد، چیزی را می بیند، صدایی را می شنود، و سخنی را بر زبان جاری می کند که شهوت خواسته است. گاهی ممکن است تن و بدن کسی اسیر باشد، اما روح او آزاد. آزادگان سرافراز میهن اسلامی، هرچند در بند دشمن اسیر بودند، اما روحشان آزاد بود و به همین جهت، آنان را «آزاده» خواندند؛ اما گاهی بدن انسان ها آزاد است، ولی روحشان اسیر و برده. این اسارت و بردگی، از اسارت جسم، بدتر

3.الکافی، ج ۶، ص ۴۳۴، ح ۲۴.

است و بدین دلیل است که می گوییم: برده شهوت، ذلیل تر از برده جسمانی است؛ ۱ چرا که آغازش بردگی و پایانش نابودی است. ۲ کسی که برده شهوت باشد، خویشتن را خوار ساخته است. ۳ پس بیایید برده هوس نباشیم ۴ که بردگی شهوت، اسارتی است بی پایان! ۵ خوشا به حال آنان که مالک نفس خویش اند، نه برده آن! ۶ کسی که بر نفس خویش تسلّط داشته باشد، کارش رونق می گیرد. ۷ مالکیت بر نفس، نشانه قدرت انسان است. قدرتمندترینِ مردم، کسی است که بتواند بر نفس خود اعمال قدرت کرده، ۸ آن را مدیریت نماید. اگر کسی به این مرحله دست یابد، به احساس رضایت و عزّتْ دست می یابد. پس چرا با شهوترانی، خود را از این نعمتْ محروم سازیم؟

1.غررالحکم، ح ۶۲۹۸ و ۹۸۳۶. 2.همان، ح ۲۷۴۶. 3.همان، ح ۳۱۸۸. 4.همان، ح ۱۰۴۲۳. 5.همان، ح ۶۳۰۰ . 6.همان، ح ۵۹۵۲ . 7.همان، ح ۷۸۷۰. 8.همان، ح ۳۰۳۷.

۶ . محرومیت از خوش نامی

شهوت، آغازی شیرین و پایانی رسواگر دارد. بسا شهوت هایی که حاصلی جز بدنامی و بی آبرویی ندارند. چه زشت است کسی با تبعیت از شهوت و ارتکاب فحشا، خود را نزد مردم ، بی آبرو سازد! ۹ سرنوشت فرمانروایىِ شهوت، چیزی جز رسوایی و ننگ نیست. ۱۰ باید به اندیشه فردا بود. لذّت

9.الکافی، ج ۷، ص ۱۸۸، ح ۳. 10.مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۲۱۲.

امروز، نباید موجب غفلت از فردا گردد. چون فردای رسوایی فرا رسد، شیرینی شهوت امروز، با تلخیِ ننگ از میان می رود. ۱ نیک نامی ، گوهری است که نباید آن را با چیزی مثل شهوتِ پست دنیایی عوض کرد. یکی از ره آوردهای عفّت، خوش نامی و دور ماندن از رسوایی و بدنامی است.

1.غررالحکم، ح ۴۸۸۵ و ۶۳۰۱ .

۷ . محرومیت از بهشت

وقتی که خداوند متعال، بهشت را آفرید، فرمود: «ای جبرئیل! برو و نظری به آن بینداز». جبرئیل رفت و نگاه کرد. سپس خرسند و شادان گفت: «خداوندا! به عزّتت سوگند، هیچ کس نیست که ویژگی های آن را بشنود، مگر این که مشتاق گشته، وارد آن می شود». آن گاه خداوند ، بهشت را با انواع سختی ها آمیخته ساخت و به جبرئیل فرمود: «برو و نگاه کن!». جبرئیل رفت و نگاه کرد و با حالی مضطرب و نگران آمد و گفت: «خداوندا! به عزّتت سوگند، خوف آن دارم که هیچ کس وارد آن نشود!». پس از آن، خداوند، دوزخ را آفرید و به جبرئیل فرمود: «برو و نگاه کن». جبرئیل رفت و چون نگاه کرد، گفت: «خداوندا! به عزّتت سوگند، هیچ کس نیست که از وضع دوزخْ مطلع گردد و باز هم وارد آن شود». خداوند، دوزخ را با انواع شهوت ها و لذّت ها آمیخت و بار دیگر از جبرئیل خواست که به آن بنگرد. جبرئیل رفت و چون دوزخ را در این هیئت دید، با نگرانی گفت: «خداوندا! به عزّتت سوگند، از آن بیم دارم که هیچ کس نمانَد، مگر آن که وارد آن گردد». ۲ این، یک واقعیت است که اولاً دنیا پایان پذیر است و آخرت، ابدی. ثانیا «سختی دنیا»، «بهشت آخرت» را در پی دارد و «لذّت دنیا»، «دوزخ آخرت» را. کسی که اهل عیش و نوش و شهوت باشد، پا در مسیری گذاشته است که پایان

2.مسند احمد، ج ۲، ص ۳۵۴.

اشاره

با این که افراد ناآشنا به مبانی دینی، اسلام را متّهم می کنند که مخالف حضور دخترانْ در اجتماع است، احادیث صریحی داریم که طالب علم و دانش و فراگیرنده آن (چه دختر و چه پسر) ، محبوب خدایند و دختران و پسران می توانند برای کسب دانش و فعّالیت های مفید اجتماعی، با حفظ پوشش و عفاف، به راحتی در جامعه ظاهر شوند و به انجام وظیفه بپردازند. حضور دختر و پسر در اجتماع، با اختلاط دختر و پسر، یکی نیست. روابط اجتماعی ، به سبکی که دنیای غربْ آن را پذیرفته است و رواج می دهد، اختلاط دختر و پسر است و پیامدهای زیانبار آن را نیز می بیند و به روی خود نمی آورد. اسلام ، با اختلاط دختر و پسر مخالف است، نه با شرکت دختر و پسر در مجامع عمومی و علمی با حفظ حریم. آنچه در جامعه اسلامی مذموم است، روابط ناصحیح دختر و پسر در جامعه است، نه حضور فعّال آنها در اجتماع. از زمان رسول اکرم صلی الله علیه و آله ، در جامعه مسلمین، غالبا سنّت جاری ، بر این بوده که حضور دختران و پسران و زنان و مردان در جامعه، با صیانت از
قلمروهای شخصی و توأم با پاک دامنی و بزرگ مَنشی باشد. دختران و پسران و زنان و مردان، هیچ گاه از مجالس و محافل عمومی و مساجد، منع نمی شده اند ؛ ولی همیشه حفظ «حریم» و «حرمت» و «کرامت» و «عفاف»، به عنوان یک اصل در جامعه حکومت کرده و رعایت شده است. رفت و آمد دختران و پسران در مکان های عمومی و مساجد و حتی کوچه و خیابان و بازار و... به طور مختلط و دوش به دوش نبوده است ؛ روشی که همچنان فرهنگ غالب بر جوامع اسلامی است و به وضوح، با فرهنگ غربی متفاوت است.

اسلام ، به اهمیّت و ارزش فوق العاده پاکی و سلامت شخصیّت دختر و پسر و لزوم رعایت حقوق فرد و جامعه در ارتباط ها ، نگاه ها، شنیدن ها و مکالمات مستمر تأکید دارد و به هیچ عنوانْ راضی نمی شود که حریم قُدسی دختر، خدشه بردارد یا پسر از دایره عفّت و پاکی خارج شود. امّا دنیای امروز، تحت تأثیر فرهنگ غربی، به نام آزادی (و صریح تر بگویم: «آزادی روابط»)، روح پاک جوانان دختر و پسر را سرگردان و گرفتار هیجان های بیهوده می کند. آزادی مورد نظر هم ، به جای این که به شکفتن استعدادها و خلّاقیت ها کمک کند، موجب هدر رفتن نیروها و استعدادهای شاداب جوانی شده ، جوانان را از دایره زندگی و اندیشه متعادل، خارج ساخته است. دختری که از آغوش خانواده بیرون می آید، به کجا روی بیاورد که به دام سودجویانی که عواطف پاک و دل ساده و آرزوهای انسانی او را به بازی می گیرند، نیفتد و سرنوشت و شخصیّت و سلامتی اش به خطر نیفتد؟ برخی از سنّت ها و آداب اجتماعی ما که جوانان را از اجتماعی شدن، ارتقای شخصیت علمی ـ فرهنگی و انتخاب گروه همسالان همفکر و همسر مناسب بازداشته اند، نه دینی اند و نه منطقی ؛ امّا در عین حال، کنار گذاشتن تمامی سنّت ها و پذیرش بی قید و شرط فرهنگ حاکم بر جهان پیشرفته نیز رفتار عاقلانه ای به نظر نمی رسد. فرهنگ غربی، خواسته یا ناخواسته، به نام آزادی و در راه رسیدن به آن، فضای جامعه را ناامن و کانون خانواده را متزلزل نموده است. در چنین فضایی، هیجان های کاذب و عطش کامجویی ها، فرصت اندیشیدن و خلوت معنوی و لذّت رفتارهای اخلاقی و خویشتنداری های عفیفانه را از انسان گرفته است. در جهان به اصطلاح «آزاد»، علاقه واقعی جوانان به علم و دانش، هر روز، کمتر می شود و جوانان ، به کار و تلاش ، رغبت نشان نمی دهند و از رعایت قوانین و مقرّرات اجتماعی و انسانی ، فراری شده اند. در این جوامع، بر اثر بی بندوباری ها و تلاش های دائمی شهروندان برای رسیدن به منافع و رفاه بیشتر و نادیده انگاشتن حریم های انسانی و پیام های انبیا، هر روز، جنایت های تازه ای در شرف تکوین است، که عشق های دروغین خیابانی و دوستی ها و ارتباط های کوچه و بازاری، تنها نقطه های آغاز شمرده می شوند. در جوامع غربی و مقلّد غرب، نسل جوان، هدف بیشترین تبلیغات رسانه ای ، برای مصرف بیشتر محصولات تجاری اند (لباس های مُدِ روز و ماه و سال، لوازم آرایش و خودآرایی، خوردنی های جدید، نوشیدنی های تازه، فیلم ها و آوازهای سبُک یا غیراخلاقی، موادّ انرژی زا و توهّم زا و...) ، بدون آن که فرصت انتخاب داشته باشند و یا

بتوانند آگاهانه از حلقه و گردونه ای که درونش قرارگرفته اند، خارج شوند. در جامعه ای که به هیچ اصل اخلاقی یا آرمان غیر مادّی ، پایبند نیست، همگان قربانی اند، مگر آن که به شکارچی تبدیل شوند. بدین ترتیب، روشن است که روابط آزاد، لازمه اقتصاد آزاد است. برای این که همیشه در جهان، حرف اوّل را در تولید بزنند، باید جهانیان را به مصرف کنندگان دائمی محصولات ارزشمند یا بی ارزش خود تبدیل کنند و شکسته شدن حریم ها (حریم خانه، حریم خانواده، حریم شخصی، حریم سنّت های اخلاقی و ملّی و...)، گام نخست در ترویج محصولات و تربیت نسل تخدیرشده و مصرف کننده است ؛ نسلی که در گام بعدی، چه نظامی باشد و چه نباشد، به عنوان سرباز غرب و فرهنگ غربی، در برابر تمام آنهایی که استقلال و عزّت خود را پاس می دارند، خواهد جنگید! اکنون بنگرید که در جوامع غربی و کشورهای تحت نفوذ آنان، الگوهای دخترها و پسرها، چه کسانی هستند؟ آیا افراد دانشمند و متفکّر و هنرمند واقعی اند یا هنرپیشه های جِلف و فاقد ابتکار و بی اندیشه ای که تنها ظاهری جذّاب دارند؟ آیا این روند، سقوط اخلاقی و دلیل انحطاط و موجبِ سرگردانی و بدبختی نسل جوان دختر و پسر یک جامعه نیست؟ آیا متفکّران و مربّیان بزرگ غرب در د ا و سَده های گذشته، با آن همه مبارزات پیگیر و تحمّل آن همه رنج، چنین فضای فرهنگ سوز و مادّیت زده ای را آرزو کرده بودند؟ و آیا شایسته است که ما به جای تصحیح و ارتقای فرهنگ خویش، خود را به چنین فضای وهم آلودی بسپریم؟

جامعه دینی، در روابط اجتماعی خود، توجّهی ویژه به حصار عفاف و حریم شخصی دختر و پسر دارد. روش اسلام، این است که انسان، معتدل و متعادل زندگی کند و از هر افراط یا تفریطی به دور باشد. خداوند نیز مسلمانان را «امّت متعادل» ۱ می نامد و افراد اجتماع را به روش صحیح زندگی فرامی خواند و در مقرّرات خود، همه جنبه های نیاز دختر و پسر را در نظر می گیرد. از جمله، دختران را تا حدودی که به زیان دیدن و انحراف آنها منجر نشود، از شرکت در اجتماع، نهی نمی کند. در تاریخ اسلام، نمونه های بسیاری برای مشارکت زنان و دختران در فعالیت های اجتماعی ذکر شده است. رسول خدا به برخی از زنانْ اجازه می داد که حتی در جنگ ها برای کمک به مجروحان و سربازان، شرکت کنند. روشن است که رعایت حریم ها از سوی زنان و مردان، تضمین لازم برای دوام چنین مشارکتی است و حضور زنان و دختران در فضاهای عمومی یک جامعه، مشروط به صلاحیت اخلاقی و متانت مردان و پسران آن جامعه است.

1.سوره بقره، آیه ۱۴۳.

اسلام ، به خطراتِ ناشی از روابطِ به اصطلاح «آزاد» دختر و پسر (لیبرالیسمِ جنسی) ، کاملاً آگاه است و نهایت مراقبت را در روابط و برخوردهای دختران و پسران دارد، تا جایی که منجر به انحراف و فساد نشود و در عین حال ، با مشارکت دختران و پسران در جامعه ، به شکل معقول و با حفظ حریم ، موافق است . اسلام، در عین این که اجازه شرکت در محافل، مدارس، دانشگاه ها، مساجد و... را به جوانان دختر و پسر می دهد، دستور می دهد که این حضور ، به صورت مختلط نباشد و محلّ نشست و برخاست ها از یکدیگر جدا باشد. پیامبر صلی الله علیه و آله در زمان زندگی خویش دستور داد که درِ ورودی زنان به مسجد ، از درِ ورودی مردان، جدا باشد و آن زمان که مسجدشان یک در داشت، فرمود که شب هنگام که نماز تمام می شود، نخست خانم ها از مسجد خارج شوند و بعد، مردها. پس می بینیم که در روزگار پیامبر صلی الله علیه و آله نیز زنان در کنار مردان، در صحنه های اجتماعی از جمله مساجد، و حتّی ساعتی از شبْ گذشته، حضور دارند . راهنمایی هایی که در آیات و روایات ، برای نگاه داشتن حریم توسط دختر و پسر و زن و مرد ، در ارتباطات و روابط اجتماعی بیان شده است، بیانگر این حقیقت است که از نظر روانی ـ تربیتی، رها کردن دختر و پسر در فضای جذّابیت و کشش متقابل در مناسبات و روابط، سخت زیانبار است و حتّی پُل یا گردنه ای است که پهلوان ها نیز در آن می لغزند. با این مبنا، دعوت به روابط آزادتر و کسب تجربه از خلال آنها، خدمتی به جوانان محسوب نمی شود ؛ بلکه آنها را از رسیدن به آرامش و ثبات از طریق تشکیل خانواده و وفاداری به آن، دورتر می سازد.

آنچه اسلام به صورت یک توصیه اخلاقی به جوامع انسانی عرضه می دارد، این است که اجتماع ، تا حدّ ممکن، باید غیرمختلط باشد. در مدینة النبی ، شرایطی فراهم گردید که روح آدم ها بال و پر گرفت و جوانان ، در جوّی سرشار از آگاهی و مسئولیّت، با داشتن فرصت انتخاب و حقّ ارضای طبیعت و کنترل غرایز، رشد کردند و خویشتنداری و عفاف، زمینه ساز ظهور چهره های فکری و معنوی برجسته ای در میان آنان گردید. در شرایط مساعد فکری ـ معنوی ای که حریم دختر و پسر رعایت شود و جوان، مجال اندیشیدن و انگیزه و امکان به کمال رسیدن داشته باشد، گل های زیبایی همچون یوسف علیه السلام و مریم علیهاالسلام می رویند؛ امّا در جوامع به اصطلاح «آزاد»، به خاطر همه جایی شدن کشش ها و انگیزش های جنسی و خروج روابط جنسی از حریم خانواده (یعنی از چارچوب نظام اخلاقی ارضای این غریزه)، کمتر شاهد ظهور چهره های خویشتندار و پاک دامن هستیم. چه لزومی دارد که در محافل آموزشی و دانشگاهی و اجتماعات عمومی و در جریان فعالیت ها و تلاش های فردی و اجتماعی، دختران و پسران، به اصطلاح: «دوش به دوش» (یعنی عملاً با تداخل حریم های شخصی)، فعالیت های خود را انجام دهند؟ آیا اگر همین تلاش ها با حفظ حدّ اقلّی از فاصله انجام پذیرد، نقصی در کار و اُفتی در فعالیت ها حاصل می شود؟ این ، یک واقعیّت است که در جریان فعالیت های اجتماعی، تداخل قلمروهای شخصی دو جنس، آنها را از کار و تولید و فعالیت، باز می دارد و این، در مورد جوانان، بیشتر صادق است ؛ چرا که در میان آنها به خاطر قوی تر بودن غریزه و سرعت هیجان، خیلی زود، پای جنسیّت ، به عرصه کار و تولید و تلاش فکری، باز می شود ؛ چیزی که در جمع زنان و مردان دارای خانواده و پایبند به آن، کمتر و دیرتر اتّفاق می افتد. نگاهی گذرا به پژوهش های روان شناختی ـ تربیتی و بولتن های «روان شناسی کار» و آنچه هم اکنون در کارخانه ها و مدارس و متروهای اروپا و ژاپن و... در حال فراگیر شدن است (یعنی فاصله گذاری مناسب میان دو جنس، بر اساس خواست خود آنها و حتّی به مقدار پیشنهادی خودشان)، تأییدی بر مدّعای ماست.

معیارهای اخلاقی برای معاشرت

الف . در نگاه

پیامبر صلی الله علیه و آله به امام علی علیه السلام فرمود :
ای علی! نگاه اوّل، برای توست [چرا که ابزار شناخت است] ؛ امّا نگاه دوم ، به زیان توست. ۱ حقیقتْ این است که در مناسبات و روابط اجتماعیِ دختر و پسر، پیشنهاد دین و اصل اخلاقی، ترک نگاه های شهوانی دختر و پسر به یکدیگر و پرهیز از لذّتجویی های بی ضابطه و بازی کردن با عواطف یکدیگر است. جوانی که چشمش به جنس مخالف می افتد و احیانا از وی خوشش می آید، می خواهد که برای بار دوم نیز به وی نگاه کند و لذّت ببرد. نوبت اوّل، چون نگاه و تلذُّذ غیر عمدی است، مانعی ندارد ؛ ولی نوبت دوم، چون به قصد لذّت بردن از دیگری و بهره جویی از سرمایه دیگری است ، جایز نیست. امام صادق علیه السلام فرمود : نگاه کردن به نامحرم، تیری زهرآگین است که از ناحیه شیطانْ پرتاب می شود. ۲ هم ایشان می فرماید : چه بسیارند نگاه های کوتاه و لذّت های زودگذری که بعدها حسرت ها و تأسّف های طولانی درپی خواهند داشت! ۳ با همه این مرزبندی ها و سفارش های خیرخواهانه، در اسلام، نگاه کردن دختر و پسر به یکدیگر و گفتگوی آنها، چنانچه به قصد خواستگاری و ازدواج (یعنی رفتن به سمت تشکیل کانون خانواده و رسیدن به ثبات و آرامش) باشد، مانعی ندارد.

1.کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۱۹، ح ۴۹۷۱ . 2.همان، ص ۱۸، ح ۴۹۶۹ . 3.الکافی، ج ۵، ص ۵۵۹ .

ب . در پوشش

پوششی که اسلام برای دخترها در نظر گرفته ، بدین منظور نیست که جلوی فعالیت های اجتماعی آنان را بگیرد و نتوانند از خانه بیرون بروند! پوشش دخترها در اسلام، بدین شکل است که در معاشرت خود با پسران، بدن خود را (بجز صورت و دست ها) بپوشانند و به جلوه گری و خودنمایی نپردازند. در مسئله پوشش ، یک پرسش جدّی پیش روی ماست: آیا برای خودِ دختر، بهتر است که پوشیده (به معنای واقعی آن) در اجتماعْ ظاهر شود، یا نیمه عریان؟ آیا با توجّه به احساسات و کششی که دختر و پسر به یکدیگر دارند و با آسیب پذیری جدّی عاطفی و محدود بودن قدرت طبیعی دخترها در دفاع از حریم خویش، باید هر پسری حق داشته باشد که از هر دختری و در هر محفلی ، بیشترین استفاده را (بجز یک مورد خاص) ببرد یا نه؟ چرا مردان باید آزاد باشند تا همچون کالا به زن بنگرند؟ آیا همین نگرش نیست که نظام خانواده را در غرب، متزلزل کرده است؟ راه حل چیست؟ اسلام ، با وضع نمودن نوعی مقرّرات برای پوشش، حفظ سلامت جسم و جان فرد و روح جامعه را تضمین کرده است. به این ترتیب، حجاب زن، حقیقتا مصونیت بخش و پاسدار حریم اوست. مگر نه این که: «هر آنچه دیده بیند، دل کند یاد»؟ در آیین اسلام، پسران فقط در موقعی که تشکیل خانواده دادند و آگاهانه انتخاب کردند و مسئولیت پذیرفتند، در کانون گرم و صمیمی خانواده است که می توانند با دختر(به عنوان همسر قانونی خود)، پیوند کامیابی برقرار کنند. قبل از آن، نباید فکر و ذهن هیچ دختر یا پسر جوانی به این موضوع، مشغول باشد و مانع فکر و تحصیل و کارهای زندگی او و دیگران شود.
در جامعه اسلامی، هر نوع کامجویی بدون قبول مسئولیت یا کامیابی هیجانی و بدون تعقّل و تفکّر و انتخاب، اساسا ناپسند شمرده می شود ؛ اصلی که اتفاقا به تازگی در روان شناسی جدید غرب نیز به صورت جدّی مطرح شده و مورد توجّه آنها قرار گرفته است. پس می توان گفت که اسلام، نه تنها به دختران و پسران جوان ، به چشم موجوداتی خطرناک ـ که باید محدود شوند ـ نمی نگرد، بلکه حتّی غریزه جنسی را نیز در راه تشکیل خانواده و استمرار نسل و آرامش و شادابی (یعنی بهداشت روانی فرد و جامعه) به کار می گیرد. جوان، سرشار از استعدادهاست و غرایز مختلف او (حقیقت جویی، علم خواهی، زیبایی طلبی، آفرینشگری، و...) همگی نیرومندند. کدام انسان خردمندی می پذیرد که تمامی این غرایز، در پای غریزه جنسی قربانی شوند؟ اگر بپذیریم که آزادی روابط دختر و پسر، بهداشت روانی آنها و کل جامعه را به خطر می اندازد و انضباط اخلاقی

آنها را مختل می سازد، ناگزیر باید به سطحی از محدودسازی روابط، تن در دهیم ؛ محدودیت هایی که برای افراد سالم جامعه، یک انتخاب عاقلانه اند و برای بیماران هوس، یک اجبار، تا نتوانند آزادانه از دیگران بهره کشی کنند و روح و جسم دیگران را بیازارند. اوّلین فایده های این روش، امنیت فضای خانواده و اجتماع، ارتقای موقعیّت زنان و دختران، شکوفایی استعدادهای مختلف جوانان، و... اند که مهم ترین نشانه های «بهداشت روانی» یک جامعه محسوب می شوند و زمینه لازم برای تولیدات فکری و صنعتی و توسعه ابعاد مادّی و معنوی جامعه اند .

ج . در اندیشه و قلب

نبودن حریم بین دختر و پسر و آزادی آنها در معاشرت ، هیجان ها و التهاب های جنسی را افزایش می دهد و با خارج کردن میل جنسی از تعادل و مسیر طبیعی اش، آن را به صورت یک عطش روحی و یک خواست سیری ناپذیر و اشباع نشدنی ، در شکل و تنوّع فراوان درمی آورد. غریزه جنسی، غریزه ای نیرومند، عمیق و پردامنه است که هرچه انسان به آن میدان بیشتری بدهد، آتش آن، شعله ورتر می گردد ، نه خاموش تر. مثل افراد آزمندی که هرچه پول بیشتری به دست بیاورند، حریص تر می شوند. تاریخ ، از آزمندی های جنسی، بسیار یاد می کند. پادشاهان، از نظر حسّ تصرّف و تملّک زیبارویان، در هیچ نقطه ای متوقّف یا سیراب نشده اند. صاحبان حرم سراها، هر روز در پی شکارکردن شکار دیگری برای خود بوده اند. اسلام ، به قدرت شگرف این غریزه، توجّه کامل کرده و هشدارهای زیادی درباره خطرناک بودن نگاه جنسی بی ضابطه و خلوت کردن پسر و دختر با هم و معاشرت های کنترل نشده آنان می دهد. از طرفی دیگر ، تدابیری برای تعدیل و رام کردن این غریزه اندیشیده و برای هر یک از دو جنس، تکلیف ها و مقرّراتی معین نموده است. به عنوان نمونه، قرآن کریم می فرماید : به مردانْ بگو چشم ها از نگاه ناروا بپوشانند و اندام خود را پوشیده دارند و به زنان نیز بگو تا چشم ها از نگاه ناروا باز دارند و اندام خود را بپوشانند . ۱ آیین ما از ما می خواهد که اندیشه مان را هوس آلود نکنیم، خیال گناه را در ذهن خود نپروریم، به نامحرمانْ خیره نشویم و دزدانه نگاه نکنیم، به قصد لذّت های جنسی ، به نامحرمی ننگریم و با چنین قصدی به معاشرت های اجتماعی قدم نگذاریم.

1.سوره نور ، آیه ۳۱ .

د . در گفتار

شنیدن صدای دختر برای پسر، در صورتی که قصد لذّت بردن و خوش آمدن در کار نباشد، اشکالی ندارد. در عین حال، بر اساس همان اصلِ «روابط حدّاقل» ، مادام که ضرورتی در کار نباشد، ترک آن، عاقلانه تر است. برای دختر، شایسته نیست که در سخن گفتن با پسری، صدای خود را نازک کند و به نحوی با عشوه و ناز ، سخن بگوید. خدای متعال در قرآن، به زنان می فرماید: در حرف زدن، صدا را نازک و مهیّج نکنید که موجب طمع بیماردلان می گردد . ۱ امام علی علیه السلام نیز می فرمود: به دختران جوان، سلام نمی کنم که مبادا پاسخ آنها دلم را به لغزش افکند. ۲

1.سوره احزاب، آیه ۳۲ . 2.الکافی، ج ۲، ص ۶۴۸ .

٥ . در رفتار

احتیاط ها و توصیه های دین مبین اسلام، مبنی بر فاصله گرفتن دختران و پسران نامحرم از یکدیگر، صرفا به خاطر حفظ سلامت روحی اجتماع و پاکی خانواده و عزّت و شرف و تعالی آحاد شهروندان است تا حتی برای لحظه ای، فکر آلوده به ذهن پسر و دختر عفیف، راه نیابد و افکار آنها مشغول به مسائلی که وقت آن نرسیده است، نشود. روح جوان، فوق العاده تحریک پذیر است. اشتباه است که گمان کنیم
تحریک پذیری روح انسان، محدود به حدّ خاصی است و پس از آن، آرام می گیرد. همان قدر که انسان از رسیدن به جاه و مقام و ثروتْ سیر نمی شود، در میل جنسی(سِکس) نیز چنین است. در محیط های آزاد و باز، هیچ پسری از تصاحب زیبارویان و هیچ دختری از متوجّه کردن پسران به خود و تصاحب قلب آنان سیر نمی شود. از طرفی، هوس، در هیچ نقطه ای توقّف نمی کند و تقاضای نامحدود انسان، خواه ناخواه، انجام ناشدنی است و امکان برآوردن همه خواسته ها هیچ گاه برای بشر، میسّر نیست. دست نیافتن به آرزوها و هوس ها، در جای خود، به اختلالات روحی و بیماری های روانی منجر می گردد. به محیط هایی که بی بند و باری در آنها زیاد است، بنگرید. خواهید دید که در آن محیط ها، آمار بیماری های روانی و مشکلات روحی، بالاست. شاید مهم ترین علّت، همین آزادی جنسی و تحریک های فراوان روانی است که به وسیله عکس ها، مجلّات، فیلم ها و سی دی ها و محافل مختلط تفریحی و حتّی در کوچه و خیابان و تبلیغات کالاها و مُدها و... دامن زده می شود و غالبا بی پاسخ می مانَد ؛ چرا که تخلیه جسم و روان از این هیجانات فزاینده، عملاً ممکن نیست و بدین ترتیب، پیری زودرس و روان پریشی و اختلالات روحی دیگر، پیامدهای طبیعی آن فضا هستند.

چرا دخترها بیشتر باید خود را بپوشانند؟

یافته های روان شناسی نشان می دهند که توسّل به خودنمایی و خودآرایی، بیشتر در بین دخترانْ رواج دارد. همچنین تجربه بشری نشان می دهد که در تصاحب قلب ها، پسر، شکار است و دختر، شکارچی! همچنان که در تصاحب جسم و وجود مادّی، دختر، شکار است و پسر، شکارچی! میل دختر به خودآرایی، از این حسّ شکارچی گری او ناشی می شود که خداوند برای هدف متعالی «پیوند همسری» در طبیعت و سرشت او نهاده است. کمتر اتفاق افتاده است که پسرها ، لباس های بدن نما و آرایش های تحریک کننده به کار ببرند. بعضی از دخترها ، بیشتر به حکم طبیعت خاص خود، می خواهند دلبری کنند و پسرها را دلباخته خود سازند. این ویژگی، البته فرصت تفکّر و انتخاب عاقلانه را از طرفین می گیرد. بنا بر این ، می توان گفت که انحراف برهنگی، از انحراف های مخصوص دختران یا غالب در آنهاست و لذا دستور پوشش هم برای آنان و به اقتضای طبیعت لطیف آنان، سختگیرانه تر است. کسانی گفته اند که اگر پسران و دخترانْ آزاد باشند، اشباع می شوند و عطش آنها کمتر می شود ؛ امّا تجربه جوامع گوناگون، نشان داده است که این چنین نیست. مگر چشم چرانی ها و روابط غیر قانونی و خشونت علیه زنان و ناامنی فضاهای اجتماعی برای دختران و... در جوامع آزاد غربی، کمتر شده است؟ جسم سالم و روح زیبا و شخصیّت مطلوب اجتماعی، گوهرها و سرمایه های دخترها و پسرهای جوان اند. کدام انسان خردمندی ، بهترین سرمایه های خویش را در معرض استفاده هر کس و ناکس قرار می دهد؟ علّتِ بیشتر بودن پوشش قانونی دخترها در جامعه و فرهنگ ما، منع کامجویی جنسی از آنان است که قطعا به دوام بیشتر کانون خانواده و صمیمیت و محبّت و دلبستگی بیشتر آنها در زندگی مشترک آینده شان خواهد انجامید. دختر و پسری که قبل از ازدواج، عفیفانه تر زیسته اند و ازدواجشان نخستین تجربه آنها در هرگونه رابطه جنسی است، خوش بخت تر زندگی می کنند. پس در واقع، دختران، با رعایت حدود پوشش، به سلامت زندگی آینده و سالم تر ماندن همسر آینده خود، کمک کرده اند و البته چنین خویشتنداری و عفافی از سوی پسران نیز تضمین خوبی برای زندگی آینده خود آنهاست. شاید یکی از علّت هایی که جوانان امروز در جوامع غربی از ازدواج، گریزان اند ، همین باشد ؛ زیرا آنان ازدواج را برای خود، یک محدودیت می دانند و اکثر کامجویی های آنها در غیر محیط خانواده و در غیر چارچوب رسمی و در جریان معاشرت های آزاد و در محیط هایی غیر از خانه انجام می پذیرد. طبیعی است که برای چنین کسانی، ازدواج، آغاز محرومیت

است. برخلاف فرهنگ اسلامی که در آن، ازدواج جوانان، پایان محرومیّت و آغاز یک زندگی نوین و نیز کانون محبّت و فضایی برای کمالجویی و پیشرفتِ دوشادوش است. برای رسیدن به چنین سعادتی است که اسلام، به صورتی جدّی، مسلمانان را از دوستی با جنس مخالف، نهی می کند.

آیا پوشش دختران، مانع رشد آنها نیست؟

پوشش مطلوب اسلام (بدون آن که بر نوع خاصّی از پوشش، اصرار بورزیم)، برای دختر، مانع هیچ گونه فعالیت فرهنگی و یا اجتماعی و اقتصادی و سیاسی نیست. آنچه مانع فعالیت ها و موجب به هم ریختگی جامعه و فلج شدن نیروهای فعال اجتماع می گردد، آلوده شدن محیط کار و تحصیل و...، با آزاد گذاشتن لذّتجویی ها و چشم چرانی های مردان و میدان دادن به عشوه گری ها و خودنمایی های دخترها در محیط عمومی است. اگر در محیط دانشگاه، دخترها ، بدن خود را بپوشانند و هیچ گونه آرایشی نداشته باشند، بهتر درس می خوانند، فکر می کنند و به سخن استادْ گوش می دهند، یا وقتی که در کنار هر پسری یک دختر آرایش کرده و با وضع نامتناسب (با کلاس و درس)، نشسته باشد؟ انصافا کدام روش، التهاب را در دخترها و پسرها ، کاهش می دهد و به نفع آنهاست؟ عقل، کدام را تصدیق می کند؟ آیا اگر پسرهای ما در خیابان و کوچه و بازار و مدرسه و اداره و کارخانه و... با رفتارهای فریبنده و سخنان و وعده های شعارگونه و غیر واقعی، دائما در صدد یافتن دخترهای پاک و ساده و صمیمی جامعه باشند و هر بار، با فرو نشستن عشق های سطحی و خامشان ، به دیگری رو کنند، آرامش و امنیّتی برای دختران ما خواهد ماند؟ به تجربه ثابت شده است که هر محیطی که در آن، رفت و آمد و آمیزش کمتری میان دو جنس بوده و پوشش صحیح و حریم خصوصی افراد رعایت شده، در آن جا، پسرها و دخترها هم احساس آرامش بیشتری داشته اند و در کار و تحصیل، موفّق تر بوده اند.

تقریبا در تمامی فرهنگ ها و جوامع، دختر، هر اندازه متین تر و با وقارتر و عفیف تر حرکت کند و خود را پوشیده تر نگه دارد و کمتر در معرض تماشای بیگانگان قرار گیرد، بیشتر مورد احترام و ارزش پسر است. حتی افراد بی بند و بار هم هنگامی که سر عقل می آیند و می خواهند تشکیل خانواده بدهند، برای گزینش همسر، به دنبال دختری پاک و عفیف ـ که تا قبل از آن با هیچ پسری رابطه نداشته باشد ـ می گردند. اصولاً افراد پاک و عفیف که به خویشتنداری شناخته شده اند، از دسترس آزاد افراد منحرف و آلوده، به دورند. قرآن می فرماید : رعایت حریم عفاف [در روابط اجتماعی] از سوی زنان، برای این است که به عفاف و پاکی ، شناخته شوند و از آزار و اذیت بیماردلان، به دور باشند. ۱ خودنمایی یا عرضه کردن خود به نامحرمان، از عزّت و شُکوه دختران می کاهد و علاوه بر آن که زمینه را برای نفوذ افراد آلوده و ارتباط با آنان فراهم می سازد ، پسران جوان را ـ که باید مظهر اراده و فعالیت و شجاعت و مردانگی و تصمیم باشند ـ ، به افرادی هوسباز، چشم چران و لوده و بی اراده و ضعیف، تبدیل می کند. البته اگر دخترها در روابط اجتماعی خود و در اجتماعات عمومی ، لباس ساده بپوشند، کفش ساده به پا کنند و با چادر یا مانتو و روسری مناسب به مدرسه و دانشگاه بروند، قطعا خودشان هم آرامش روانیِ بیشتری خواهند داشت و بهتر درس می خوانند. چه قدر خوب است که دختر جوان مسلمان، در اجتماع، آن چنان رفتار کند که نشانه های عفاف و وقار و سنگینی و پاکی ، از ظاهر او هویدا باشد و به این صفات، شناخته شود. تنها در این صورت است که بیماردلان (که به دنبال شکار می گردند) از او مأیوس می شوند. این، تقریبا یک اصل همیشگی است که پسران ولگرد، به دنبال دخترهای جِلف و سبک و خودنما می گردند. این گونه دخترها ، گویی وضع لباس و

1.سوره احزاب، آیه ۵۹ .

اشاره

۰ساکنان حرم ستر و عفاف ملکوت با من راه نشین ، باده مستانه زدند . ۰ حافظ از کاوش در واژه های : عفّت ، تَعَفُّفْ ، عَفاف و استعفاف ، معانی : پرده پوشی ، پرواپیشگی ، پاک دامنی ، پارسایی و بلندطبعی برداشت می شود . ۱ عفّت ، جلوه ها و قلمروهای گوناگونی دارد که ما می توانیم همه آنها را در سه بخش گردآوریم : ۲ ۱ . عفّت در اندیشه ؛ ۲ . عفّت در گفتار ؛ ۳ . عفّت در رفتار . ۳

1.لسان العرب ، ج ۹ ، ص ۲۵۳ ؛ قاموس قرآن ، ج ۵ ، ص۱۸ ؛منتخب اللغات ، ص ۳۴۱ . گفتنی است : «عَفاف» (به فتح عین) در این معنا کاربرد دارد و تلفظ آن با کسره در این معنا غلط است . عِفاف (به کسر عین) به معنای «دارو»ست . (منتخب اللغات ، ص۳۵۹) . برای تحقیق بیشتر رجوع کنید به : الکافی ، ج ۳ ، ص ۱۲۵ و ۱۲۶ ؛ شرح ابن ابی الحدید ، ج ۲۰ ، ص ۲۴۱ ؛ وسائل الشیعة ، ج ۱۱ ، ص ۱۹۷ ؛ اخلاق ناصری ، ص ۷۴ ؛ الأسفار ، ج ۲ ، ص ۳۸ . 2.عفّت ، ویژه جنس زن نیست . این ارزش و روش ، فراگیر است . 3.از خانواده «عفّت» چهار واژه در قرآن کریم به کار رفته است : سوره بقره ، آیه ۲۷۳ ؛ سوره نساء ، آیه ۶ ؛ سوره نور ، آیه ۳۲ و ۶۰ .

عفّت در اندیشه

ز روز گذر کردن ، اندیشه کن پرستیدن دادگر پیشه کن . ۰ فردوسی انسان ، تفکّرپیشه و اندیشه گر است . اندیشه ورزی ، زمینه می خواهد . هر طرح ، رویداد و مسئله شایسته یا ناشایستی می تواند موضوع تفکّر قرار گیرد . بی شک ، اندیشه ورزی در راستای سامان یابی ، بازتابی نیکو خواهد داشت و اندیشیدن در مجال های ناروا ، پیامدهای نامطلوبی را به بار خواهد آورد . عفّت در اندیشه ، یعنی دورداشت فکر از عرصه های ناهنجار و آلوده . امام علی علیه السلام می فرمود : کسی که بسیار درباره گناهان بیندیشد ، بزهکاری ها ، او را به خویش فرا می خوانند . ۱ حضرت عیسی علیه السلام به حواریون گفت : بی شک ، موسی به شما فرمان داد که زنا نکنید و من فرمان می دهم که با خویش در اندیشه و پندارِ زنا نباشید، چه برسد به این که زنا کنید. ۲ و به قول حافظ : ۰ گر مرید راه عشقی ، فکر بدنامی مکن شیخ صنعان ، خرقه رهن خانه خمّار داشت .

1.غرر الحکم ، ج ۵ ، ص ۳۲۱ . 2.وسائل الشیعة ، ج ۱۴، ص ۲۴۰ ؛ الکافی ، ج ۵ ، ص ۵۴۲ .

عفّت در گفتار

دین زندگی آموز اسلام ، برای گفتار و گفتگو ، سازوکاری سعادت آفرین ارائه کرده است . قرآن کریم ، وصف های گوناگونی را برای گفتارهای متفاوتْ بیان کرده است ، مثل : گفتار «معروف» ۱ : شایسته ، گفتار «حسن» ۲ : نیکو ، گفتار «احسن» ۳ : نیکوتر ، سخن «لَیِّن» ۴ : نرم و ملایم ، کلام «بلیغ» ۵ : رسا و پیراسته ، گفتار «سدید» ۶ : محکم و استوار، قول «کریم» ۷ : سخن ارجمند . در عرصه عفّت گفتار ، سه موضوع را باید کاوید : «آهنگ صدا» ، «کیفیت القا» و «درونْ مایه سخن» .

ر.ک: سوره محمّد ، آیه ۲۱ ؛ سوره بقره ، آیه ۲۳۵؛ سوره نساء ، آیه ۵ ؛ سوره احزاب ، آیه ۳۲ . 2.ر.ک : سوره نحل ، آیه ۱۲۵ ؛ سوره احزاب ، آیه ۳۲ . 3.ر.ک: سوره نحل ، آیه ۱۲۵ . 4.ر.ک : سوره طه ، آیه ۴۴ . 5.ر.ک : سوره نساء ، آیه ۶۳ . 6.ر.ک : سوره نساء ، آیه ۹ ؛ سوره احزاب ، آیه ۷۰ . 7.ر.ک : سوره اسراء ، آیه ۲۳ .

الف . آهنگ و آوای سخن

در اخلاق و فرهنگ اسلامی ، به کوتاه یا بلند بودن آوا و آهنگ صدا توجّه شده است و رعایت ادب و عفّت در آن را جزء جلوه های برین اخلاق اسلامی دانسته اند . لقمان حکیم به پسرش درباره کوتاه کردن صدا می گوید : و از صدای خود بکاه (و هرگز فریاد مزن) که زشت ترینِ صداها صدای درازگوشان است . ۸ و خداوند متعال می فرماید : آهنگ صدایتان را فراتر از آهنگ صدای پیامبر ، قرار ندهید . ۹ در حدیثی آمده است : صدایت را فراتر از صدای پدر و مادرت نَبَر . ۱۰

8.سوره لقمان ، آیه ۱۹ . 9.سوره حجرات ، آیه ۱۰ . 10.بحار الأنوار ، ج ۷۴ ، ص ۴۰ .

امام سجّاد علیه السلام در نیایش خویش گفته است : خدایا! صدایم را در پیشگاه پدر و مادرم آرام و فرودآمده قرار ده . ۱ بی تردید ، فریاد زدن ، بلند سخن گفتن و جیغ کشیدن ، فرارفتن از نخستین جلوه عفّت در گفتار است . البتّه باید به این استثنا اشاره کنم که قرآن کریم می فرماید : خداوند ، بانگ برداشتن به بد زبانی را دوست ندارد ، مگر [از] کسی که بر او ستم رفته باشد و خدا شنوای داناست . ۲ و به قول سعدی : ۰ سخن به لطف و کرم با درشتخوی مگوی که زنگ خورده نگردد به نرمِ سوهان ، پاک! ۰ سعدی

1.صحیفه سجّادیه ، دعای ۲۴ . 2.سوره نساء ، آیه ۱۴۸

ب . كيفيّت القا

شيوه القای سخن نيز متفاوت است . گاه سخن با نرمی و عطوفت و گاه با خشم و خشونت و گاه با وقار و تكريم و گاه با ناز و عشوه عرضه می شود . سخن گفتنِ نازآلود و عشوه آميز با نامحرمان ، بی ترديد ، يكی از نمادهای بی عفّتی در گفتار است . خدای برين به زنان پيامبر صلی الله عليه و آله می فرمايد : گر سَرِ پروا داريد ، پس به ناز ، سخن مگوييد تا آن كسی كه در دلش بيماری است ، طمع نورزد . ٣

3.سوره احزاب ، آيه ٣٢ .

ج . درونْ مایه سخن

پس از بازشناسی آهنگ و آوای سخن و شیوه القای آن ، به بررسی درونْ مایه و محتوای سخن می پردازیم . هر واژه ، نماد معنا یا معناهایی است . برخی از معانی ، خوشایند و دلرُباست و بعضی ناخوشایند و دلگیر . عفّت واژه ها را بیشتر با درونْ مایه و محتوای آنها می توان سنجید . علّت پدید آمدن بسیاری از کنایه ها در ادبیّات جهان و در فرهنگ اسلامی ، پاسداری از «عفّت ادبی» بوده است . قرآن کریم ـ که تبلور عفّت سخن است ـ ، برای معانی ناخوشایند ، پیوسته کنایه به کار گرفته است . ۱ امروز یکی از چالش های بزرگ در فرهنگ جهانی ، این است که قسمتی از ادبیات جهان با «عفّت بیان» فاصله گرفته است . ننگین ترین واژه ها عرصه نگارش را گندآلود ساخته اند . فرهنگ برین و شوکت آفرین اسلام ، برای حراست از عفّت کلام و گفتار ، با سخنانی که از حریم عفّت دور است ، به مبارزه برخاسته است . اکنون نگاه شما را به پاره ای از آن دستورها می سپارم . پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید : هر کس با زنی که همسرش نباشد (نامحرم باشد) شوخی کند ، خداوند ، برای هر واژه ای که در دنیا بر زبان رانده است ، هزار سال ، او را زندان خواهد کرد . ۲

1.ر.ک : الإتقان فی علوم القرآن ، ج ۳ ، ص ۱۵۹ـ ۱۶۱ . 2.وسائل الشیعة ، ج ۱۴ ، ص ۱۴۴ـ ۱۴۳ . نامه های عاشقانه و تماس های بی ضابطه تلفنی و اینترنتی را نیز باید در همین قلمرو ، ارزیابی کرد . این نامه ها سندهای مکتوب و ماندگار بی پروایی و ناپارسایی است . بسیاری از دخترها و پسرهایی که پیش از ازدواج یا پس از ازدواج دارای چنین ارتباطاتی بوده اند ، دچار تنش ها و چالش های سخت خانوادگی شده اند و طلاق ها ، بدبینی ها و درگیری ها ، زندگی آنان را آشفته و تیره ساخته است .

در روایات آمده است : نباید زیبایی های زنی را برای مردی وصف کرد تا او فریفته و شیفته گردد و به بزهکاری بیفتند . ۱ و باز در روایات آمده است : زن نباید کارها و رازهای جنسی خود با همسرش را برای زن دیگری حکایت کند . ۲ درس آموزتر ، این که قرآن کریم ، مناعت نفس بینوایانی را که با درخواست ها ، خواهش ها و دریوزه گری ها ، آبرو و عزّت نفس خویش را قربانیِ داده های اغنیا نمی کنند، پدیده «عفّت» دانسته است . آنان زخمه های دردناک فقر را بر جان خویش برمی تابند و لب به تمنّا نمی گشایند . اینان عفّت کلام دارند و معتقدند که این درخواست های عاجزانه ، به حریم عفاف آنان آسیب می زند . چنان از

عفاف ، لب بر هم نهاده اند که بی خبران می پندارند آنان ثروتمندند . ۳ و امیر مؤمنان علیه السلام فرمود : عفاف ، زینت فقر است . ۴ حکایت نکردن فقر ، نگفتن قصّه غصه های ناداری ، بیان نکردن نیازها و

1.وسائل الشیعة ، ج ۱۴ ، ص ۱۴۳ . 2.أمالی الصدوق ، ص ۴۲۳ ؛ بحار الأنوار ، ج ۷۶ ، ص ۳۲۹ ؛ ینابیع الحکمة ، ج ۵ ، ص ۱۲۵ . 3.سوره بقره ، آیه ۲۷۳ . 4.نهج البلاغة ، حکمت ۶۸ .

دم فروبستن از درخواست ها ، زیور فقر و نوعی از عفّت در سخن است . ستیز اخلاق اسلامی با : اهانت ، تحقیر ، مسخره کردن ، نام بد نهادن بر دیگران ، آزردن دیگران با طعن و کنایه ، فحش ، اشاعه فحشا ، و . . . برای پاسداشت عفّت در سخن است . ۱

1.ر.ک : وسائل الشیعة ، ج ۱۱ ، ص ۳۲۷ و ۳۲۹ .

عفّت در رفتار

پَرواپیشگی در رفتار و عفاف گرایی در کردار ، عرصه های گوناگون زندگی فردی و اجتماعی را فرا می گیرد ، مانند عفّت در پوشش ، یعنی گزینش جامه ای که با هویّت دینی ، هنجارهای اخلاقی ، شخصیت والای انسانی و ارزش های متعالی اجتماعی ، سازگار باشد و حوزه ارتباط های انسانی را به نمایشگاهی از جلوه های بدنی و دوخت و دوز مُدگرایانه تبدیل نکند ؛ عرصه های فرهنگی ، اقتصادی و سیاسی را جلوه گاه عریان نمایی های هوس انگیز و خردسوز نگرداند و به جای تجلّی عقلانیت و دین ورزی و اخلاق پیشگی و انسانیّت ، «حیوانیّت لجام گسیخته» را به میدان نیاورَد . مسئله «حجاب» در دین اسلام ، همان عفّت در پوشش است . یکی دیگر از ابعاد عفّتِ رفتاری ، «عفّت جنسی» است . عفّت جنسی در فرهنگ اسلامی دارای جلوه های زیرین است : ۱ . پرهیز از نگاه آلوده ؛ ۲ ۲ . خلوت نکردن با نامَحرم ؛ ۳ ۳ . تماس بدنی نداشتن با نامَحرم ؛ ۴ --------------- 2.ر. ک : سوره نور ، آیه ۳۱ . 3.در کتب حدیثی ، بابی هست با عنوان : «مجاز نبودن خلوت کردن مرد و زن نامحرم». ر.ک: وسائل الشیعة ، ج ۱۴ ، ص ۱۳۳ ؛ فروع الکافی ، ج ۲ ، ص ۶۴ ؛ مکارم الأخلاق ، ص ۱۲۱ . 4.ر. ک : وسائل الشیعة ، ج ۱۴ ، ص ۱۴۲ ؛ کتاب من لایحضره الفقیه ، ج ۲ ، ص ۱۹۷ .

----

۴ . پرهیز از خود ارضایی و آمیزش نامشروع ؛ ۵ ۱ . نداشتن تجلّی تحریک آمیز در مجامع ؛ ۶ ۲ . واسطه نشدن برای فحشا ؛ ۷ ۳ . گریز از عوامل تحریک آمیز . ۴ همه این پرهیزها در روایات به عنوان عفّت «فَرْج» (اندام های جنسی) یعنی «پاک دامنی» آمده است . یکی دیگر از جلوه های عملی عفّت در فرهنگ اسلامی ، عفّتِ اقتصادی است که در روایات از آن به عفّت «بطن» (شکم) تعبیر شده است . ۵

1.وسائل الشیعة ، ج ۱۴ ، ص ۲۴۲ . 2.ر.ک : وسائل الشیعة ، ج ۱۴ ، ص ۱۳۴ ؛ فروع الکافی ، ج ۲ ، ص ۶۴ ؛ سوره نور ، آیه ۳۱ . 3.وسائل الشیعة ، ج ۱۴ ، ص ۱۳۵ ؛ فروع الکافی ، ج ۲ ، ص ۶۴ . 4.وسائل الشیعة ، ج ۱۴ ، ص ۱۴۳ و ص ۱۷۱ ؛ کتاب من لایحضره الفقیه ، ج ۲ ، ص ۱۴۰ ؛ وسائل الشیعة ، ج ۱۴ ، ص ۱۷۳ و ۱۷۴ . عوامل تحریک ، مثل گوش فرادادن به صدای تحریک آمیز زنان ، خفتن در یک بستر و به زنان جوان سلام کردن ، و... . 5.وسائل الشیعة ، ج ۱۱ ، ص ۱۹۷ ـ ۱۹۸ .

روند بی عفّتی رفتاری

اشاره

امروز فاجعه بی عفّتی ، چونان اُختاپوس بر بنیادهای زندگی غربی ، چنگ انداخته است و فرهنگ برهنگی ، دیوآسا ارزش ها را می بلعد و سعادت ها را به کام می گیرد . فرهنگ برهنگی و بی عفّتی ، در چهار حوزه زندگی غربی ، سایه گسترده است

۱ . حوزه ادبیات

پس از رُنسانس ۶ و گسترش رمان نویسی ، رُمان های جنسی که بی پروایی قلمی و ادبی نویسندگان هرزه گرا و یاوه گستر را جلوه می داد ، به بازار کتاب ، راه یافت و پی در پی ترجمه شد . امروزه ، فیلم ها و ترانه های هرزه گستر را هم بر این مجموعه بیفزایید .

6.رُنسانس ، به نهضت علمی ، ادبی و هنری اروپا در قرن پانزدهم و شانزدهم میلادی گفته می شود که به استبداد هزار ساله کلیسا بر جهان غرب ، خاتمه داد .

۲ . حوزه هنر

هنرهای نمایشی و تجسّمی و تصویری (مثل تئاتر و مجسمه سازی و نقاشی) با عریان گرایی همراه شد و جشن ها و جشنواره های هنری ، سوگ نامه عفّت های برین انسانی گشت. شگفتْ این که تصویر حضرت مریم علیهاالسلام را نیز با سینه ناپوشیده نقّاشی کردند! ۱

1.قرآن کریم ، برهنگی را یکی از ویژگی های جاهلیت کهن می داند و می فرماید : چونان زنان در جاهلیت نخستین ، خودنمایی نکنید و زیبایی ها و زیورهای خود را به نمایش نگذارید (سوره احزاب ، آیه ۳۳). به قول ملا اسماعیل سبزواری : «چهار قشر از برهنگی شرم نداشته اند: ۱ . حیوانات ، ۲ . کودکان ، ۳ . انسان های جاهل و وحشی کهن ، ۴ . برخی انسان های مدّعی ترقی و تجدّد». چارلی چاپلین ، هنرپیشه معروف به دخترش می نویسد : «برهنگی ، بیماری عصر ماست . من پیرمردم و شاید حرف های خنده آور بزنم ؛ امّا به گمان من ، تن عریان تو باید از آنِ کسی باشد که روح عریانش را دوست می داری . ابدا بد نیست اگر اندیشه تو در این باره ، مال ده سال پیش یعنی مال دوران پوشیدگی باشد . نترس! این ده سال ، تو را پیر نخواهد کرد . به هر حال ، امیدوارم تو آخرین کسی باشی که تبعه جزیره لختی ها می شود» . (نقل از مقدّمه استاد مطهّری بر کتاب مسئله حجاب)

۳ . حوزه ورزش

اکنون در جهان ، چند گونه ورزش متداول است : ورزش های شرقی (مانند کُشتی باستانی و کِریکِت و شطرنج) و ورزش های غربی (مثل فوتبال ، بسکتبال ، ژیمناستیک ، کشتی فرنگی و ...) . یکی از ویژگی های برخی از ورزش های غربی ، عریان نمایی و نمایش ناهنجار اندام های بدن و بی عفّتی بارز است که در نقد فرهنگ غرب باید به آن پرداخت .

۴ . حوزه معماری

در معماری سنّتی ، حجاب های ساختاری بسیاری وجود داشت . در بسیاری از خانه های سنّتی ایران ، دو بخش درونی و بیرونی بود . قسمت بیرونی ، برای آمد و شد میهمان ها و غریبه ها فراهم می گشت و قسمت درونی، سرای آسایش محارم و اهل خانه بود . بر در خانه ها ، دو کوبه متمایز قرار داشت : یکی از کوبه ها ویژه مردان و دیگری مخصوص زنان بود . هر کوبه ، صدای خاصّی داشت که با آن ، مرد بودن یا زن بودن کوبنده در ، مشخص می گشت و اهل خانه می فهمیدند زن ، پشت در است یا مرد و بر همین اساس ، یا مرد برای گشودن در می رفت یا زن ؛ امّا پس از راه یافتن فرهنگ برهنگی به ادبیّات ، هنر و ورزش غربی ها ، معماری غربی نیز نماد بی عفّتی گشت . در ابتدا ساختمان ها به گونه ای طرّاحی شدند که به جای دیوار از نرده های آهنین بهره می بردند . اندک اندک ، معماری برهنگی به درون خانه ها کشیده شد . ابتدا آشپزخانه ها بدون در و دروازه یا به اصطلاح «اوپن» شد و سپس دیوارهای حمّام و اتاق های دیگر ، بلعیده و یا به شیشه تبدیل شد . اساسا آپارتمان سازی، با راهروها و آسانسورهای تنگ و مشترک، پنجره های مُشرف به هم و این گونه اختلاط های ناگزیر ، از حیا و عفاف می کاهد . ۱

1.می بینید که عفّت ، عرصه های گوناگون زندگی را فرا می گیرد . قرآن کریم ، عفّت در راه رفتن را مطرح می کند . زن ها در زمان قدیم ، خلخال به پا می کردند . خلخال ، یک آویزه زینتی بوده است و هنگام راه رفتن، آهنگ گوش نواز آن ، دل ها را وسوسه می کرده است . قرآن کریم می فرماید : «و پاهای خود را [به گونه ای به زمین] نکوبند تا آنچه از زینتشان نهفته می دارند ، معلوم گردد» (سوره نور ، آیه ۳۱) . و داستان راه رفتن عفّتمند دختر حضرت شعیب علیه السلام نیز جالب است : «پس یکی از آن دو زن ـ در حالی که به آزرم ، گام بر می داشت ـ نزد وی آمد» (سوره قصص ، آیه ۲۵) و وقتی می خواستند به طرف شعیب بروند ، حضرت موسی علیه السلام به آن دختر فرمود : تو از پشت سر من راه بیا که ما به پشت سر زنان نگاه نمی کنیم (بحار الأنوار ، ج ۱۳، ص ۳۲) .

ره آوردهای عفّت

اشاره

عفّت و خویشتن بانی ، بازتاب های شگرف و زندگی سازی دارد . من بر این باورم که پژوهندگان مسائل اجتماعی باید بیشتر به اینها توجّه کنند .

الف . آرامش روحی

یکی از عوامل روان پریشی و آشفتگی روحی ، نگاه های آلوده و ارتباط های نامشروع است . این نگاه های هوس آمیز ، از یک سو غریزه جنسی را تحریک می کنند و با تحریک پی در پی غرائز ، روان انسان ، توفان زده می شود و چراغ عقل آدمی ، چونان شمعی در مسیر باد قرار می گیرد و مشخص است که چنین شخصی ، دیگر آرامش روانی ندارد و روان پریشی ، رشد و آسایش او را می بلعد . از سوی دیگر ، تحریک ها و ارتباط های نامشروع ، او را دم به دم به گناهان خانمان سوز می کشاند و ترس از رسوایی ، هراس از قوانین کیفری و عذاب وجدان ، جان چنین گناه پیشه ای را چونان خوره می خورد و آشفتگی ها ، اضطراب ها و دهشت های او را به اوج می رساند . عفاف پیشگی، نجات از همه این اضطراب هاست. امام علی علیه السلام می فرماید : هر کس نگاهش را از نامحرم فرو بندد ، قلبش آسوده می گردد . ۱ و هم او فرمود : هر کس نگاهش را از نامحرم فرو بندد ، اندوه خوردنش اندک می شود و از تباه شدن ، آسوده می گردد ۲ .

1.مستدرک الوسائل ، ج ۱۴ ، ص ۲۷۱ . 2.غررالحکم ، ج ۵ ، ص ۴۵۰ ؛ مستدرک الوسائل ، ج ۱۴، ص ۲۷۱

از سوی دیگر، این نگاه ها ، عشق های هوسی (یعنی داغ و زودگذر) را پدید می آورند و وقتی سفره این عشق ها گسترده شد ، قصّه غصّه ها ، حسدها ، خودکشی ها و دیگرکُشی ها آغاز می گردد . امیر مؤمنان علیه السلام می فرماید : چه بسا عشق هایی که از یک نگاه ، پدید آمده اند . ۱ یکی از خاطرات به یاد ماندنی من این خاطره است : در زمان پهلوی ، یک زن هنرپیشه خارجی ، به تهران دعوت شده بود . وقتی به تهران رسید ، برای اوّلین بار ، زنی چادری را دید . بسیار شگفت زده شد و پرسید : «این چیست؟». گفتند : «چادر ، حجاب زنان ایرانی است» . به همراهانش گفت که می خواهد از ماشین پیاده شود و در کنار آن زن قرار گیرد و چادر به سر اندازد . وقتی آن هنرپیشه برای نخستین بار ، چادر به سر گرفت و چونان زنان ایرانی کاملاً خود را در درون چادر قرار داد ، یکی از خبرنگاران از فرصت استفاده کرد و پرسید : «خانم! اکنون چه احساسی دارید؟» و او پاسخ داد : «احساس آرامش!» . این پاسخ یک زن هنرپیشه به همه تاریخ ، به همه مُدگرایان ، به همه خودباختگان و به همه غرب خواهان است . و خدای برین می فرماید : و چون از زنان [پیامبر] چیزی خواستید ، از پشت

پرده از آنان بخواهید . این برای دل های شما و دل های آنان پاکیزه تر است . ۲

1.غررالحکم ، ج ۴ ، ص ۵۴۹ . در حدیث دیگری نیز آمده است : هر کس نگاهش را آزاد گذارد ، حسرتش انبوه می گردد (بحار الأنوار ، ج ۷۷ ، ص ۲۸۶) . 2.سوره احزاب ، آیه ۵۳ . و چه زیباست سخن فرانتس فانون ، جامعه شناس بزرگ فرانسوی : «زنی که بیرون را می بیند و خود دیده نمی شود ، خود به خود ، محرومیتی را بر استعمار تحمیل می کند» . (مغضوبین زمین ، ص ۵) و به همین جهت است که استعمار ، بی عفّتی را صادر می کند .

ب . سلامت جسمانی

با این که در زندگی کنونی بشر ، تا اندازه ای بهداشت و درمان ، رشد یافته است و بهداشت تغذیه ، با پاستوریزه و استرلیزه کردن و آفت زدایی و آفت شناسی تا حدّی تأمین گردیده است ، لیکن با شرمندگی باید اعتراف کنیم هنوز «خوک» که با روشن ترین سندهای علمی ، از ناقلان اصلی بیماری های انگلی و بیماری آفرین است ، در صدر لیست غذایی مردم دنیا قرار دارد . گرچه عرصه زندگی از بز ، میش ، گاو و شتر تهی گشته است و این حیوانات دوست داشتنی ـ که تولید کننده بهترین مواد غذایی و پروتئینی هستند ـ ، به مناطقی دور از شهرها تبعید شده اند ، امّا سگ نجس ـ که به اتفاق همه دانشمندان پزشکی، بزاق دهانش و همه وجودش میکروب زاست ـ ، محیط های زندگی غربی و غرب گرایان را پُر ساخته است . اکنون ، آلودگی هوا را نیز بر آن بیفزایید و در تعریف منطقی انسان بگویید : «انسان ، ماشینی است که دود می خورد و آه پس می دهد» . امّا بهداشت جنسی در دنیای کنونی ، به پایین ترین سطح خود در تاریخ رسیده است . پاره شدن پرده های پروا ، ره آوردهای خطرساز و زندگی سوزی را به دنبال آورده است و لحظه به لحظه ، بر شمار آلودگی های جنسی افزوده می شود. مرض های مقاربتی چون: «سفیلیس»، «سوزاک» و «ایدز»، پیوسته قربانی می گیرند و لذّتجویان نامشروع را به صف مرگ می سپارند . عفّت گرایی ، بهداشت کامل جنسی را تأمین می کند . قرآن کریم در یک تعبیر بسیار پویا و زندگی آموز ، برخی از عرصه های بی عفّتی (مثل همجنس بازی) را اسراف و به هدر رفتن انرژی و نیروی جسمانی می داند : شما از روی شهوت به جای زنان با مردان در می آمیزید . آری! شما گروهی اسراف پیشه اید . ۱

1.سوره اعراف ، آیه ۸۱ .

ج . سلامت اخلاقی

پاس داشتن ارزش های اخلاقی ، پارسایی می خواهد و عفّت پیشگی می طلبد . وقتی بنیادهای عفاف فروریخت ، ارزش های اخلاقی نیز زندگی را بدرود می گویند و سر بر آستانه تباهی می سایند . نگاه های آلوده، گام به گام ، ارزش های اخلاقی را به کام خود می کشند . امام علی علیه السلام می فرماید : کسی که نگاه هایش عفیف باشد ، اوصاف و اخلاقش نیکو می گردد . ۲ عفاف پیشگی ، حتّی عامل رشد اخلاقی و اوج یابی در سیر و سلوک هم می شود . در حدیثی آمده است : چشم از نامحرمان فرو بندید ، شگفتی ها را خواهید دید . ۳ امام علی علیه السلام فرمود : شخص عفیف ، نزدیک است که فرشته ای از فرشتگان گردد . ۴

2.میزان الحکمة، ج ۳، ص ۲۰۰۸ . 3.بحار الأنوار ، ج ۱۰۴ ، ص ۴۱ . 4.مزد جهادگرِ کشته شده در راه خدا بیشتر نیست از مرد پارسا ؛ که معصیت کردن ، تواند ، لیکن پارسا بماند و چنان است که گویی پارسا ، فرشته ای است از فرشته ها (نهج البلاغة ، حکمت ۴۷۴) .

د . سلامت نسل

نسل سالم ، در خانواده های عفیف و کانون های شایسته پدید می آید . نسل سالم ، نسلی است که :
۱ . از عطوفت زلال و بی کران خانواده ، سرشار باشد ؛ ۲ . دارای مشروعیت در پیدایش باشد و از انتساب خویش، دچار ننگ و سرشکستگی نشود ؛ ۳ . از آموزشگران و تربیت آموزان دلسوز ، بهره مند باشد ؛ ۴ . نیازهای مادی او تأمین گردد ؛ ۵ . نیازهای فکری ، روانی ، اعتقادی و تربیتی او برآورده شود . ولی گسترش آزادی های جنسی ، نسل بحران زده و نامشروعْ پدید می آورد ؛ نسلی که از عطوفت مقدّس خانواده ، محروم است و از انتساب خویش شرمنده می شود و گرفتار عقده حقارت است . خود را خویشاوند هیچ کس نمی داند و نه پدر دارد ، نه مادر، نه خواهر ، نه برادر . این تنهایی و غربت و این بُریدگی و بی پیوندی، چه فاجعه خیز و دهشتناک است ! چنین نسلی ، خیابانی می شود ، ولگردی می کند، دست به غارت و دگرکُشی می زند و چون محبّت ندیده است، محبت پیشه نمی کند .

ه . پایداری جمال

لطافت و زیبایی جوانی ، با عفّت پیشگی، پاس داشته می شود . بی قید بودن در امور جنسی ، پیری زودرس و گاه ناتوانی زود هنگام جنسی پدید می آورد و عفّت پیشگی، جمال و جوانی را پایدارتر می سازد . امام علی علیه السلام فرمود : مصونیت زن، حال او را سرشارتر و جمال او را پایدارتر می سازد . ۱ بنا بر این ، حجاب ، سنگر حفاظت و حراست زنان است؛ حفاظت لطافت آنان و حراست قداستشان . با چنین روشن اندیشی ای ، در می یابیم که حجاب،

1.غرر الحکم ، ج ۴ ، ص ۲۰۰

نه تنها «اسارت» نیست، بلکه نشان «عظمت» است. شما کجا دیده اید گوجه فرنگی و چغندر و شلغم را در گاوصندوق ، یا موزه بگذارند . همیشه اشیای بسیار قیمتی، در حجاب و حراست قرار می گیرند . ۱

1.قابل توجّه است که عفاف ، زیبایی شکوهمند معنوی است . جاذبه خردپذیر و خداپسند عفّت ، از همه آرایش های ظاهری دلپذیرتر است . از سوی دیگر، حضور ابتذال آمیز زنان، باعث مصرف بی رویه و زیاد از حدّ مواد شیمیایی آرایشی شده است و این مصرف بی رویه، علاوه بر هزینه های کلان اقتصادی ، فرسودگی چهره و پیری بسیار زودرس را به دنبال داشته است .

و . پایداری خانواده

خانواده ها ـ که کوچک ترین نهاد جامعه اند ـ ، به سلول های یک پیکر می مانند . اگر سلول ها آفت ببینند، تن آدمی بیمار می گردد . سالم سازی و سامان بخشی خانواده ، بنیاد بسیاری از خوش بختی های فردی و اجتماعی است . یکی از مهم ترین اصول پایداری خانواده ، عفّت است . همسران بی بندوبار ، به یکدیگر، بدبین و بی اعتمادند . در میان همسران غیرعفیف، عشق مقدّس زناشویی ، حاکم نیست . همسران بی عفّت ، گاه به فرزندان خویش نیز سوءظن پیدا می کنند و عطوفت زلال و پاک پدری را از دست می دهند .

ز . امنیت اجتماعی

عفاف و عفّتمندی ، از بنیادی ترین عوامل پاسداشت امنیّت اجتماعی است . بی پروایی در نگاه ، ناپارسایی در پوشش و پرده دری در ارتباط های جنسی ، امنیت اجتماعی را درگیر چالش های بزرگ می کند و آن گاه، تجاوزهای جنسی ـ که بی شرمانه ترین نوع تجاوز به حقوق و شئون مردم است ـ ، اوج می گیرد و همسردزدی و دختربایی متداول می شود و دیگر هیچ کس ،

شاعر شیرین سخن ما بابا طاهر عریان می گفت: {۰ز دست دیده و دل ، هر دو فریاد که هرچه دیده بیند ، دل کند یاد ۰} {۰بسازم خنجری نیشش ز فولاد زنم بر دیده تا دل گردد آزاد . ۰} اگر روزی در عالم خیال و یا رؤیا، باباطاهر را ببینیم ، باید نکته کوچکی به آن بزرگوار یادآوری کنیم که: نه چنین است که هرآنچه دیده بیند دل کند یاد ؛ بلکه دیده ها تنها چیزهایی را می بینند که دل ، در اندیشه و یاد آنهاست و برای همین است که وقتی «لیلی» ظرف شیر «مجنون» را می شکند، همه در کار لیلی ، خشم و قهر و اعتراض می بینند؛ ولی مجنون، تجلّی لطف و میل لیلی را مشاهده می کند و می گوید: {۰اگر با دیگرانش بود میلی چرا ظرف مرا بشکست لیلی؟ ۰} چنین است که همه کس، همه چیز را نمی بیند و هر کسی در چهره یک شی ء، همان چیزی را نمی بیند که دیگری می بیند. به قول آن شاعر: {۰تو مو می بینی و من پیچش مو تو ابرو ، من اشارت های ابرو . ۰}

شاید شما هم چنین تجربه ای را داشته اید که مدّت ها در دسترستان چیزهایی بوده که هیچ گاه ، مورد توجّهتان قرار نگرفته اند و تنها یک حادثه و اتفاق، موجب شده تا به وجود آن شی ءِ در دسترس خود پی ببرید. پس این گونه نیست که هرچه در دیدرَس شماست ، آن را می بینید، بلکه خودآگاه و یا ناخودآگاه، چیزهایی را می بینید و یا کارهایی را انجام می دهید که می خواهید و روزی بدان اندیشیده اید. از این رو ، همه چیز در ذهن، دل، خرد، اندیشه و جان شماست. اگر خوبید و دیگران کارهای شما را تحسین می کنند، بدانید که در ذهن و ضمیر خود، پاک و زلالید و اگر دیگران ، رفتار و کردارتان را سرزنش می کنند، آگاه باشید که در درون خویش آلوده اید.

هر کس آن گونه زندگی می کند که می اندیشد. گفتار و رفتار انسان، میوه های تلخ و شیرینِ باغ اندیشه او هستند : {۰ ای برادر! تو همه اندیشه ای مابقی، خود، استخوان و ریشه ای ۰} {۰ گر بود اندیشه ات گل، گلشنی ور بود خاری، تو هیمه گلخنی . ۰} بیرون، تنها جایگاه نمودِ نهان شماست. در بیرون، کارها به گونه ای چیده می شوند که شما می اندیشید. باید نخستْ درون خویش را بپالایید. به اندیشه خود برگردید و آن را چون کتابی ، پیش رویتان باز کنید و به خواندن آن بپردازید. در آن، چه می بینید؟ جوان مردی؟ عزّت مداری؟ راستگویی؟ پاکی؟ خدمت به همنوع؟ درستی؟ و در یک کلام: زیبایی؟ اگر چنین است، عفّتِ اندیشه دارید و در رفتار و کردار هم، عفیف خواهید بود. در جامعه، پی زشتی و پلشتی و گناه نخواهید رفت. پستی، زبونی، و بی اعتمادی ، به سراغتان نخواهد آمد و رویین تن خواهید بود و اگر در صفحه های اندیشه و ورق های جانتان سیاهی، خیانت، مکر و دغلبازی می بینید، رفتاری شایسته را از خود انتظار نبرید. اگر می خواهید خوب باشید، خوب بیندیشید. اگر می خواهید سخن زشتی بر زبانتان جاری نشود، در ذهنتان راه را بر زشتی ها ببندید. اگر می خواهید درستکار باشید، درست بیندیشید. پیامبر صلی الله علیه و آله می فرمود : ارزش رفتارها به نیّت ها و تصمیم هاست و هر کس ، چیزی را دارد که اراده کرده است. ۱ اگر نیّت خوب و عفیف داشته باشید، اعمال خوب خواهید داشت و اگر به نیّت آلوده گرفتار شُدید ، رفتاری آلوده خواهید داشت. آیا تاکنون ، زندگی شخصیّت های مؤثّر تاریخ را خوانده اید؟ چرا پیامبر اسلام، سال های سال پیش از بعثت ، از غوغای شهر مکّه ، خود را کنار می کشید و در درون غاری به اندیشه و تأمّل می پرداخت و چرا او بسیاراندیش بود؟ ۲ چرا بودا روزهای خوش زندگی در اشرافیّت را رها کرد و سال های سال ، به تفکر و پالایش درون پرداخت؟ چرا همه کسانی که تحوّلی در مسیر سلامت و بهبود جامعه ایجاد کرده اند، سالیان سال ، به تمرین و پرورش اندیشه پرداختند؟ آیا جز این است که عفّت درون، عفّت برون را می سازد و اندیشه پاک، رفتار و کردار پاک را به وجود می آورد؟

1.دعائم الإسلام، ج ۱، ص ۴. 2.إرشاد القلوب، ص ۱۱۲.

اندیشه ما ، آینه خوبی ها و بدی های ماست

می گویند: «اندیشه ، آیینه ای است که خوبی ها و زشتی های تو را می نمایاند». ۳

3.تنبیه الخواطر ، ص ۲۵۰ .

اشاره

حامد ، با خود فکر می کرد که چرا نسبت به «او» این قدر علاقه دارد ؟ وقتی فقط چند ساعت از دیدارش با او می گذشت، دلش به تب و تاب می افتاد. هر طور بود باید خودش را به او می رساند و با او صحبت می کرد. بارها شده بود که وسط کلاس از معلّم ، اجازه می گرفت و به بهانه ای از کلاس بیرون می آمد و گوشه ای می نشست و اشعاری از حافظ را زمزمه می کرد تا کمی آرام می شد و دوباره به کلاس باز می گشت. هرچه به مغزش فشار می آورد، نمی فهمید که چرا تا این اندازه ، به او علاقه دارد. مگر او چه ویژگی خاصّی دارد؟ نه زیبایی آن چنانی ای ، نه تحصیلات بالایی و نه...! و حتی آن طور که انتظار داشت ، به حامد، توجّه هم نمی کرد ؛ امّا حامد، وقتی او را می دید، دلش آرام می گرفت. واقعا این قضیه ، برای حامد ، یک معمّای پیچیده ای شده بود. از همه بدتر، همه می دانستند که حامد، چه قدر او را دوست دارد؛ اما حامد که شخص بسیار حسّاسی بود، نمی توانست این محبّت را بدون تحلیل بپذیرد. از طرف دیگر، خودش را سرزنش می کرد که اگر مواظب حریم دلم بودم، حالا این طور اسیر این محبّت نمی شدم. تا این که یک روز ، دلش را به دریا زد و با یکی از معلّم های دبیرستانشان مشورت کرد و نظر او را جویا شد. او که سال ها در سطوح مختلف آموزشی تدریس کرده بود و از این نمونه ها ، بسیار دیده بود، حرف های زیادی برای حامد زد؛ اما مهم ترین حرفش این بود که: «مواظب باشید که دوستی شما برای خدا باشد». حامد که بُهت زده شده بود، با حالتی خاص پرسید: «من اصلاً نمی دانم او را برای چه دوست دارم . آن وقت ، شما می گویید دوستی تان برای خدا باشد؟!» . معلّم که احساس حامد را درک می کرد، گفت : «ببین! حالا یک روشی یادت می دهم که خیلی ساده است و آن این که تلاش کن در دوستی تو با او ، مسئله ای که خلاف اخلاق یا شرع باشد، رخ ندهد، از گناهان بسیار کوچک گرفته تا گناهان بزرگ». حامد، احساس کرد که این، راه حلِّ عملیِ خیلی خوبی است. لااقل تا حدودی مشکل او را حل می کند؛ اما احساس می کرد که بیش از این باید بداند. او به خاطر این که تا این اندازه به یک نفر علاقه داشت، به خودش بدبین بود و مخصوصا این که احساس می کرد عواطفش را نمی تواند به خوبی کنترل کند، برایش رنج آور بود. لذا با راهنمایی معلّمش شروع به مطالعه کرد. اولین کتابی که به حامدْ معرفی شد، کتاب «هنر عشق ورزیدن»، نوشته اِریک فِروم بود. اریک فروم، یکی از روان شناسان مشهور است که احتمال داشت کتابش بتواند راه گشای پرسش حامد باشد . او این کتاب را از ابتدا تا انتها خواند. یکی از نکات

جالب برای حامد، تقسیم پنجگانه عشق از دیدگاه فروم بود: عشق برادرانه، عشق مادرانه، عشق جنسی، عشق به خود و عشق به خدا. سه تا از این اقسام عشق، مربوط به رابطه انسان با دیگر انسان هاست و حامد باید آنها را دقیق تر بررسی می کرد.

عشق برادرانه

اساسی ترین نوع عشق ـ که زمینه همه عشق های دیگر را تشکیل می دهد ـ ، عشق برادرانه است و منظور از آن، همان احساس مسئولیت ، دلسوزی، احترام و برادر شمردنِ همه انسان ها و آرزوی بهتر کردن زندگی دیگران است. در این عشق، استثنایی در کار نیست. در عشق برادرانه ، احساس پیوند با تمام انسان ها وجود دارد : احساس همدردی مشترک! برای این احساس باید از کرانه به عمق، نفوذ کنیم و حقیقت انسان ها را ببینیم، نه ظاهر آنها را. ۱

1.مقصود از تعبیر «برادرانه» در این بحث، عشق بر اساس انسانیت و معیارهای انسانی و الهی است. لذا لزوما طرفین عشق، دو مرد نیستند ؛ بلکه یک زن نیز می تواند به خاطر کرامت های انسانی ، مورد محبّت اشخاص دیگر قرار گیرد.

عشق مادرانه

عشق مادرانه، قبول بدون قید و شرط زندگی کودک و نیازهای اوست ؛ مسئولیتی که صد در صد برای ادامه حیات و رشد کودک، لازم است. این عشق که در مادر، قوی تر و عمیق تر از حس صیانت نفس (حفظ جان) است، در کودک، عشق به زندگی ایجاد می کند و در او این احساس را به وجود می آورد که: زنده بودن، چه خوب است! این نوع عشق، نوعی نابرابری را در دل خود دارد: یکی ، به همه یاری ها نیاز دارد و دیگری ، همه یاری ها را فراهم می آورد و به سبب همین خاصیتِ نوع پرستانه و فداکارانه است که عشق مادرانه ، بالاترین نوع عشق و مقدّس ترین پیوند عاطفی به حساب می آید . جالبْ این که عشق های مادرانه کامل ، تا دوران بزرگ سالی فرزند نیز امتداد می یابند

وجه اشتراک عشق برادرانه و عشق مادرانه ، آن است که به یک نفر، محدود نمی شود. اگر من برادرم را دوست دارم، تمام برادرهایم را دوست دارم و اگر کودکم را دوست دارم ، تمام کودکانم را دوست دارم ؛ اما عشق جنسی ، درست بر خلاف اینهاست. ماهیت این عشق، طوری است که فقط به یک نفر محدود می شود و عمومی نیست و چه بسا که فریبکارترین نوع عشق باشد. در وهله اول، این عشق ، غالبا با احساس شدید گرفتار عشق شدن (یعنی فرو ریختن ناگهانی مانعی که تا آن لحظه بین دو بیگانه وجود داشته است)، اشتباه می شود. در حالی که این احساس دلبستگی ناگهانی ، طبیعتا عمرش کوتاه است و بعد از این که بیگانه ای از نزدیک شناخته می شود، دیگر حجابی باقی نمی ماند و دیگر هیچ نوع نزدیکی ناگهانی در کار نیست تا برای رسیدن به آن، کوشش شود. معشوق را به اندازه خودمان می شناسیم یا شاید بهتر است بگوییم: او را مانند خودمان کم می شناسیم! اگر تجربه ما از معشوق، عمق بیشتری داشت، یا اگر می توانستیم بی انتها بودن شخصیت او را درک کنیم، هرگز او تا این اندازه شناخته شده جلوه نمی کرد. ولی برای اکثر مردم، هستی خود انسان و هستی دیگران ، به زودی کشف می شود و پایان می پذیرد. اکثر مردم برای غلبه بر «جدایی» ، درباره زندگی شخصی خود (و از امیدها و اضطراب های خود)، صحبت می کنند؛ جنبه های بچه گانه خود را نشان می دهند و تلاش می کنند تا یک علاقه مشترک برقرار کنند. این مسائل در زندگی اکثر مردم ، به خاطر غلبه بر جدایی انجام می شود . در این نوع عشق، به مرور زمان، این نزدیک شدن ها کاهش می یابد و عاشق، احساس می کند که آن کسی که فکر می کرد به او نزدیک است، نه تنها نزدیک نیست، بلکه فرسنگ ها با هم فاصله دارند. در نتیجه ، شخص، هوس می کند به سراغ بیگانه ای تازه برود و عشقی جدید را تجربه کند و باز این بیگانه ، بعد از مدتی ، به یک آشنای تکراری تبدیل می شود و عاشق، همیشه با خود می گوید: «این فرد که این بار از او خوشم آمده، با قبلی ها فرق می کند. این یکی، چیز دیگری است!» و جنبه های فریبنده، این پندار عاشق را تقویت می کنند . بسیاری از اوقات، ما متوجّه این قضایا نیستیم و حال آن که این انگیزه های ناهشیار، فعال اند، مخصوصا در ابتدای جوانی که هنوز تجربه این گونه محبّت ها بسیار اندک است. حال اگر مثلاً دو نفر که قصد ازدواج دارند، تمام ارتباط خود را براساس این نوع عشقْ پایه ریزی کنند، بی گمان ، دچار پیامدهای آن نیز خواهند شد که نمونه های آن را در عشق های خیابانی و طلاق های

وحشتناک بعد ، می توان دید. ۱

1.هنر عشق ورزیدن ، اریک فروم، تهران: مروارید ، ۱۳۷۳ .

حامد، احساس کرد بخش عمده ای از پاسخ خود را درباره ماهیت علاقه اش به «او» پیدا کرده است و برایش جالب بود که بسیاری از مردم، چگونه خود را فریب می دهند و بر امیال خود، برچسب های مقدّس و پاک می زنند و حال آن که اگر عشق های خود را ریشه یابی و تحلیل کنند، درمی یابند که چه بسا «خانه از پایْ بست، ویران است» ! حال، مسئله حامد، این بود که چگونه خود را از دام این دلبستگی شدید و یک طرفه برهاند و آن را به یک رابطه منطقی و سالم تبدیل کند. حتما می توان به عشقی دست یافت که هم محبّت باشد و هم عقلانیت ، تا انسان از موهبت محبّت نیز محروم نباشد. در این صورت است که انسان، دیگر احساس اسیر یا گرفتار شدن نسبت به شخص دیگر نمی کند. باز به سراغ معلّمش رفت و از او خواست تا در ادامه راه نیز او را یاری کند. معلّم او هم خیلی خوش حال بود که حامد تا این اندازه ، متوجّه مسئله شده است؛ چرا که معمولاً در سنین جوانی ، آن قدر احساساتْ قوی است که بسیاری ـ مخصوصا اگر گرفتار عشقی هم باشند ـ به این راحتی نمی توانند خود را از میدان مغناطیسی آن، خارج سازند و آن را تحلیل کنند. معلّم حامد ، با تکیه بر تعریفی علمی شروع کرد: «عشق یعنی احساس عاطفی و شناخت و انگیزشی که بر اساس ارتباط ، مشارکت و حمایت متقابل، ابراز می شود». ۱ معلّم گفت : آقا حامد! این طور نیست که ما به یکباره متوجه شویم و احساس کنیم که: «عجب! گرفتار و اسیر محبّت کسی شده ایم»؛ بلکه ارتباط و مشارکت، نقش مهمّی در ایجاد احساس عاطفی دارد. پس یکی از راه های جلوگیری از این عشق ها (عشق های فریبنده یا غیر قابل کنترل)، خارج شدن از میدان مغناطیسی جریان های عاطفی بین شخص و موضوع عشق است ، به این شیوه که وقتی انسانْ متوجّه شد که شخصی برایش جذّاب است و اگر احتمالاً این فرایند ، به همین شکل پیش برود ، به یک عشق غیر قابل کنترل تبدیل می شود، در همان ابتدای کار، مهم ترین وظیفه او این است که این حس را «تقویت» نکند؛ چرا که تقویت های مستمر، طبق قانونِ «شرطی شدن»، به یادگیری می انجامد ؛ یادگیری ای که بعد از استحکام یافتنش، خارج شدن از چنگ آن ، به سادگی ممکن نیست. مهم ترین و ابتدایی ترین نوع تقویت ، نگاه های مرتبط با موضوع عشق

1.روان شناسی شخصیت، آلن راس، ترجمه : سیاوش جمالفر، ص ۲۷۵ .

است . لذا اگر انسان از همان ابتدا نگهبان این دریچه جادویی (چشم) باشد و اجازه ندهد که آن مهمان ناخوانده (عشق) ، از این در وارد شود، در این صورت می تواند مجالی بیابد تا در اطراف موضوع، فکر کند و موانع موجود را بررسی کند تا در صورت لزوم و امکان و مفید بودن، اقدام به برقراری ارتباط نماید؛ البته ارتباطی به هنجار که همه شرایط فرهنگی ، اجتماعی و اخلاقی را در آن، در نظر بگیرد. اگر کسی بتواند این مرحله از کنترل را پشت سر بگذارد، بی شک، مراحل کنترل بعدی ، بسیار آسان تر است. همان طور که تقویت، مهم ترین عامل تحکیم این نوع از یادگیری (یادگیری بر اساس عشق) است، پس از یادگیری و تحکیم آن ، عمل عکس تقویت (یعنی «خاموشی»)، در فرو نشاندن شعله های عشق، مفید است. لذا شخص باید برای مدّتی تلاش کند تا عوامل تقویت را از مدار روابط خود حذف کند. اگر دیدار و مصاحبت با آن دوست ، برایش «تقویت» محسوب می شود، تلاش کند که به مرور، این دیدارها را به تعویق بیندازد، مخصوصا وقتی که احساس اجبار در او شکل می گیرد. این کار، اگرچه ممکن است ابتدا بسیار سخت باشد، امّا بعد از مدتی ، کم کم عادی می شود. این اصل (خاموش ساختن تدریجی یک یادگیری)، در همه یادگیری هایی که جنبه اعتیاد و عادت در آنها قوی تر است، جاری است.

وقتی عنان «محبّت» در دست شخص قرار گیرد، آن وقت ، شخص می تواند درباره آن، فکر کند و آن را مورد ارزیابی قرار دهد. در این صورت است که می تواند لایه های زیرین احساس خود را به سطح تحلیل هشیارانه ، نزدیک کند و تنها در این صورت ، شخص می تواند شرایط را برای یک محبّت پایدار و سالم، مهیّا کند. حامد، پس از شنیدن حرف های معلّمش ، اگر چه هنوز هیچ اقدام عملی ای نکرده بود، امّا احساس سبُکیِ غریبی داشت . وی به اندازه اطلاعاتی که تاکنون از مطالعه و مشاوره به دست آورده بود ، احساس آرامش می کرد و می دانست که تبدیل این اطلاعات به رفتار و عمل، زحمت زیادی دارد. امّا حامد، سؤال دیگری هم داشت و آن این بود که : چرا علاقه او یک طرفه بود؟ و این مطلب، بیشتر باعث اذیت او می شد. لذا این سؤال، را نیز مطرح کرد تا نظر معلّمش را بشنود. معلّم که دیگر کاملاً حامد را درک می کرد، گفت : یکی از روان شناسان به نام استمبرگ، ۱ بعد از مدت ها تحقیق و پژوهش، نظریه «مثلث عشق» ۲ را مطرح کرد. البته تحقیقات وی بیشتر در بستر فرهنگی غربْ شکل گرفته است . لذا بسیاری از مؤلّفه ها (یا عناصر تأثیرگذار) ، ممکن است در چند و چونِ تحقیق او اثر گذاشته باشند که در فرهنگ ما یا خنثا (بی تأثیر) هستند و یا به شیوه ای دیگر عمل می کنند (که خود او هم در بعضی قسمت ها به این مطلبْ اشاره دارد)؛ اما علی رغم این تفاوت ها ، گاهی به نظر می رسد بعضی عوامل ، مؤلّفه هایی عام و جهانی و فرافرهنگی هستند. از جمله این عوامل در حیطه عشق، عامل «تعهّد» ۳ و «تعلّق» ۴ است.

Stemberg. 2.1.سه رأس این مثلّث، عبارت اند از: تعهّد ، تعلّق و جذّابیت. commitment. 4.Intimacy.3.

۱. تعلّق

ارتباط و درک متقابل و درک احساس های همدیگر و احترام گذاشتن به آنها را «تعلّق» می گویند . دو طرفِ یک عشق پایدار و سالم، اعتماد راسخ دارند که می توانند روی یکدیگر حساب کنند. لذا عشق آنها یک طرفه نیست که یک طرف از آتش آن بسوزد و دیگری ، نه تنها احساس محبّت نکند، بلکه از این محبّت شدیدِ طرف مقابل، احساس رنجش نیز بنماید. طبق دیدگاه استمبرگ، در روابط عاطفیِ یک طرفه (فاقد عنصر «تعلّق»)، یک عشق ناقص الخلقه ، در حال متولّد شدن است که یقینا اگر اصلاح نشود، به مرگ این رابطه می انجامد . لذا اگر عاشق بیچاره ، یک ذرّه عقل داشته باشد، در همان ابتدای رابطه باید تلاش کند این رابطه را به یک سطح منطقی بیاورد. در غیر این صورت، چنان سرش به سنگ خواهد خورد که هیچ گاه نمی تواند این شکست عاطفی را فراموش کند؛ رابطه ای که از همان ابتدا شکل گیری اش اشتباه بوده است.

۲. تعهّد

جنبه شناختیِ (عقلانی) ۱ مثلث استمبرگ را «تعهد» ، تشکیل می دهد . وقتی دو نفر ، درک متقابل داشتند و به لحاظ گرایش های ظاهری هم برای یکدیگر جذّاب بودند، عامل دیگری که نقش ایفا می کند، عامل «تعهّد» است. مثلاً اگر دو نفر بخواهند به عنوان دو همسرِ عاشق، یک عمر در کنار هم زندگی کنند، باید یک حالت «تعهّد» (مسئولیت پذیری، وفاداری و پاسخگویی) نسبت به یکدیگر داشته باشند.

1.جنبه «شناختی» در مقابل جنبه «عاطفی» به کار برده شده است و به ابعاد عقلانی یا فکری این رابطه ، اشاره دارد.

در تعهّد ، سطح معیّنی از تحوّل شخصیتی نیاز است که دو طرف، قبول مسئولیت کنند. بسیاری از کسانی که دوست دارند ژست عاشق ها را بگیرند و حال آن که به لحاظ شخصیتی ، به سطح تحوّل لازم برای «تعهّد» نرسیده اند، اینها نیز باید بدانند که عشقی بی فرجام یا بدفرجام خواهند داشت؛ ۱ چرا که آنها چند روزی با هم خوش اند و حتی اگر صادقانه به یکدیگر وعده بدهند، باز در مقام عمل ، نمی توانند آن را اجرا کنند. به همین دلیل، درصد بالایی از عشق های دوره دبیرستان ، از این نوع اند . لذا مخصوصا دختر خانم ها باید توجّه داشته باشند تا از برقرار شدن این نوع ارتباط ها، پرهیز کنند و شکّی نیست که آسیبی که به آنها می رسد، به مراتبْ بیش از پسران است .

1.روان شناسی شخصیت، ص ۲۷۶ .

حال، حامد می دانست که اولاً رابطه عاشقانه، علی رغم زیبایی های رُمانتیک آن، یک رابطه غیر هنجاری محسوب می شود که دیر یا زود باید به رابطه ای منطقی و به هنجار تبدیل شود، به طوری که قوای شناختی (عقلانی) شخص بتواند احساسات و هیجاناتِ او را تحت کنترل داشته باشد و اگر دو نفر بخواهند زندگی خوبی داشته باشند یا دو دوست ، بخواهند دوستی پایداری داشته باشند، چاره ای جز این ندارند که یک دوستیِ «به هنجار» داشته باشند. البته آنچه حامد تاکنون دریافته بود، تنها نظر و دیدگاه علم روان شناسی (به عنوان یک علم تجربی) بود و بی شک، علم تجربی ، محدودیت های خاص خودش (مثل محدودیت روش تحقیق، ابزار تحقیق و...) را دارد . به همین خاطر، حامد، بسیار علاقه مند بود که در اوّلین فرصت ، دیدگاه اسلام را نیز بداند و بفهمد که: آیا روان شناسی با دین، هم عقیده است یا خیر؟

حامد، چند روزی مشغول این فکر بود و دوست داشت پرونده این مسئله را زودتر ببندد. یک روز ظهر که به مسجد رفته بود، تصمیم گرفت که با امام جماعت مسجد ، حاج آقا موسوی، مشورت کند؛ اما ته دلش کمی دلهره داشت. احتمال می داد که حاج آقا به محض شنیدن قضیه، با یک «أستغفر الله» و «پناه بر خدا»، همه چیز را خراب کند و آن وقت، دیگر پیش حاج آقا هم خراب شود. بعد با خود گفت: «این طور که نمی شود. من هم مثل همه انسان ها ، معصوم که نیستم ، و از آن مهم تر، وقتی از خدا پنهان نیست، دیگر از بنده خدا چه باک؟! مگر خدا نگفته است آنچه نمی دانید، از آگاهان بپرسید؟!» . هنوز این فکر، ذهنش را رها نکرده بود که احساس کرد کنار سجّاده امام جماعتْ نشسته است . ـ حاج آقا ببخشید! سؤالی داشتم. ـ بفرمایید. حامد هم شروع کرد و تمام قضیه دوستی تازه اش را از سیر تا پیاز، نقل کرد. او احساس کرد که رفتار حاج آقا ، اصلاً با قبل از نقل جریان، فرق نکرده است و علاوه بر احساس احترام ، همدلی و صمیمیت عجیبی را هم در چهره حاج آقا مشاهده کرد که به او جسارت بیشتری برای بیان مشکلش می داد. حاج آقای موسوی هم پس از تحسین اهتمام حامد به کشف حقیقت، گفت : دین اسلام، دین محبّت است. این محبّت ، از خدا شروع می شود و سپس اهل ایمان را هم دربر می گیرد. بر اساس روایات اهل بیت علیهم السلام اگر خدا کسی را دوست نداشته باشد، به او ایمانْ عطا نمی کند ۱ و از طرف دیگر، دوستی مؤمنان با یکدیگر، نزد خدای متعال، بسیار ارزشمند است . در حدیث بسیار ارزشمندی، رسول خدا می فرماید : اهل شهری که بین آنها سه مؤمن زندگی می کردند ، بسیار معصیت خدا انجام دادند . پس خداوند، خطاب به اهل آن شهر گفت که : ای اهل معصیت! اگر در بین شما چند مؤمن که به خاطر جلال و عظمت من یکدیگر را دوست دارند و با نمازشان زمین و مساجد مرا آباد می کنند و در سحر به خاطر خوف از من استغفار می کنند ، نبودند، حتما عذابم را بر شما نازل می کردم. ۲ در این حدیث ، ارزش دوستی مؤمنان به خاطر خدا برجسته است و اگر کسی همه احادیث محبّت را ارزیابی کند، مشاهده می کند که معیار ارزش محبّت در اسلام ، این است که محبّت ، در راه رضای خدا و تقرّب به او باشد.

1.الکافی ، کلینی ، ج ۲ ، ص ۲۱۵. 2.الأمالی، صدوق، ص ۱۶۶ ؛ علل الشرائع ، صدوق، ج ۳، ص ۵۲۲ .

امّا عشق

عشق، هم در لغت و هم در فرهنگ احادیث ما، به معنای «گذشتن از حدّ محبّت» ۳ است ؛ یعنی محبّت افراطی به چیزی یا کسی داشتن. امام صادق علیه السلام در پاسخ مُفَضَّل (صحابی بزرگ ایشان) که درباره عشق، سؤال کرده بود، فرمود : وقتی قلبی ، از یاد خدا تهی شد، آن گاه ، خدای متعال، محبت غیر

3.ر. ک : معجم مقاییس اللغة ، ابن فارس، قم : دفتر تبلیغات اسلامی ، ۱۳۶۳؛ مجمع البحرین ، طُرَیحی، تهران : موسسه بعثت ، ۱۳۷۳ .

خودش را به او می چشانَد. ۱ پس دوستی در اسلام، با تمام فضیلتی که دارد، یک امر مستقل در مقابل دوستی خدا نیست. اگر دوستی های ما به نافرمانی خدا آمیخته نشوند و در نهایت ، به دوستی خدا منجر شوند، در این صورت است که دوست داشتن دیگری ، موجب محبّت خداوند می شود و ما را در مسیر ولایت الهی قرار می دهد؛ امّا اگر محبّتی ، بخواهد به صورت مستقل و خارج از مسیر الهی شکل بگیرد (مخصوصا محبّت نامعقول و افراطی) ، دل را بیمار می کند و قدرت تشخیص را از انسان می گیرد. پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید: با اهل عشق، مشورت نکنید؛ چرا که آنان را رأیی نیست. دل هایشان سوخته است و اندیشه هایشان آشفته و خِردهایشان از دست رفته! ۲ و در حدیث دیگری ، امام علی علیه السلام می فرماید : هر که عاشق چیزی شود، دیده اش نابینا و دلش بیمار می شود و در نتیجه ، او با چشمی نادرست می نگرد و با گوشی ناشنوا می شنود. شهوات، عقلش را دریده اند و دنیا دلش را میرانده است و جانش شیفته دنیا شده است. پس او بنده دنیا و دنیاداران است و دنیا به هر طرف که برود، او نیز در پی آن است و از هیچ موعظه گری، موعظه نمی پذیرد، در حالی که می بیند مرگ ، بی خبر، بعضی را گرفتار ساخته است. ۳

1.علل الشرائع ، ج ۱ ، ص ۱۴۰ . 2.الفردوس، شهردار بن شیرویه ، حدیث ۷۳۸۹ . 3.نهج البلاغة ، تصحیح: صبحی صالح، خطبه ۱۰۹ .

حامد ، رو به حاج آقا موسوی کرد و گفت : «پس، از این روایات ، مخصوصا از روایت مُفضَّل بر می آید که عشق به غیر خدا ، خارج شدن از هنجار اهل ایمان است که باید مورد درمان قرار گیرد». آقای موسوی

گفت : من از این احادیث، همین را می فهمم؛ مخصوصا که بعضی از این احادیث، تصریح زیادی دارند. مثلاً در روایتی ، امام علی علیه السلام می فرماید : عشق، بیماری ای است که اجر و ثوابی ندارد. ۱ به علاوه ، هر جا در احادیث از پاداش عشق ، سخن گفته شده ، مقصود ، پاداش عاشقی است که عشقش را فرو خورده و به دنبال آن نرفته است ؛ یعنی خویشتنداری کرده و عفاف ورزیده تا عشق ، او را به گناه نیندازد . ابن عبّاس می گوید : پیامبر خدا فرمود : «بهترین های امّت من ، کسانی هستند که چون خداوند به بلا گرفتارشان کند ، پاک دامنی می ورزند» . گفتند : کدام بلا؟ فرمود : «عشق!» . ۲ پس عشق ، اگر با عفافْ همراه نباشد ، بیماری یا بلایی بی اجر و ثواب است و در عوض ، پیامبر خدا فرمود : هر که عاشق شود و آن عشق را پنهان بدارد و پاک دامنی پیشه سازد تا از دنیا برود ، شهید است. ۳

1.شرح نهج البلاغة، ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ص ۲۶۰. 2.الفردوس ، حدیث ۲۸۶۷ . 3.همان ، حدیث ۴۲۶۶ .

به طور کلّی، بسیاری از افراد، نیروی اراده را با هوس، اشتباه می گیرند و تفاوتی بین آنها قائل نمی شوند. حال اگر بخواهیم به توضیح این دو بپردازیم و آنها را معنا کنیم، هوس را «میل (گرایش) غریزیِ سیری ناپذیر» تعریف خواهیم کرد، در حالی که اراده، «مُلزَم نمودن اختیاری خویشتن به تأمین یک خواسته» است که پس از تحقّق آن خواسته و یا با انصراف از آن، خاتمه می یابد. از همین دو تعریف ابتدایی ، برمی آید که اوّلاً هوس، به خودیِ خود، منفی نیست و ثانیا به فعلیت رسیدن و عملی شدن هر هوسی، نیازمند اراده کردن است. تجربه بشری نشان داده است که ما در زندگی نمی توانیم همه چیز را تنها بر اساس هوس های خود پایه ریزی کنیم و نظم و ترتیب ببخشیم. برخی موقعیت های دشوار و پیچیده ، به موضوعاتی سوای امیال و هوس های ما مرتبط می شوند. اگر ما از قبول این اصل مسلّم ، سر باز زنیم، دیر یا زود، هوس های (تمایلات) خود را با سؤالات بسیاری مواجه خواهیم دید و طعم تلخ ناکامی ها را خواهیم چشید. هوسْ داشتن یا نداشتن (به آن مفهومی که روزانه در محاوره و مکالمه خود به کار می بریم)، نشانگر هیچ اصلی نیست ، مگر قبول یک موقعیت و فرمان و یا سرباز زدن از یک فرمان و از قبول یک موقعیت . هنگامی که می خواهیم کار بخصوصی را انجام دهیم ، می گوییم: «دلم می خواهد»، ولی اگر آن کار، باب طبعمان نباشد، می گوییم: «دلم نمی خواهد». پس هوسِ کاری را داشتن، به مفهوم «قبول» آن کار است و نداشتن هوس یک کار ، به معنای «خودداری» از انجام دادن آن کار . تبعیّت از احساس میل و بی میلی ـ که بهتر است در این جا از آن، تحت عنوان «هوسبازی» یاد کنیم ـ ، در نهایت، از ما آدم هایی تنبل و خَمود می سازد ؛ چون هرگونه احساسِ شور و نشاط و ابتکار و نیز جرئت و شهامت را از شخص، باز می ستاند و میل به تغییر دادنِ خویشتن و جهان را در او می میرانَد. انتخاب شیوه زندگی به طریق «هوس»، موجب می شود تا سقف امکانات خود را پایین تر و پایین تر بیاوریم و شکست آینده خود را سخت تر سازیم. شخصیتی که تنها به نحوه ارضای «هوس»های خود نظر دارد، با قاعده ای که خودش ساخته و پرداخته، باعث محدودیت و محکومیت خویش می شود ؛ یعنی سرانجام به نقطه ای می رسد که دیگر جز برآوردن هوس و میل غریزی، هیچ کاری برایش نمی ماند، در حالی که انسان، بجز هوس ها یا همان گرایش های غریزی (طبیعی)اش ـ که اقتضای سرشت حیوانی اوست ـ ، نیروهای دیگری نیز در درون خود دارد (مثل قوّه تعقّل و تفکّر) که می تواند به مدد آنها رشد و تعالی و تکامل یابد، حالْ آن که هوس ها، با فرسوده

شدن تن آدمی و به تحلیل رفتن قوای فکری و بدنی او، یا فرسوده می شوند (مثل : شکمبارگی و میل جنسی) و یا قوی تر و ریشه دارتر می شوند ، امّا ابزارهای خود (قدرت بدنی و قُوای فکری و حواسّ پنج گانه و...) را از دست می دهند (مثل : چشم چرانی یا حرص مال)

از دیدگاه دین، انسان، موجودی است که عقل و شهوت، در وجودش با هم درآمیخته اند ، به گونه ای که گاهی نیروی عقل، او را به جانب خویش می کشد و تفکّر و عقل گرایی سرلوحه کارها و برنامه های او می شود و گاهی نیروی شهوت، او را به سمت خود سوق می دهد و تمایلات و خواسته های شهوانی در او فعّال می گردند. آری! بشر، چه بخواهد و چه نخواهد، همواره هوس ها و تمایلاتی در وجود خود دارد که او را به این سو و آن سو، سوق می دهند. آنچه برای یک انسانِ کمالجو مهم است، چگونگی برخورد با این هوس ها و تمایلات درونی است؛ چرا که در اثر پیروی نادرست از همه خواسته ها و هوس هایمان، به تدریج، نیروی اندیشه و درخشندگی عقل و ایمان در وجودمان رو به خاموشی می رود و در نهایت، به درجه ای پایین تر از حیوانات، تنزّل خواهیم کرد. قرآن مجید می فرماید: پیروی از هوای نفس مکن ، که تو را از راه خداوند، منحرف می کند. ۱ در سخنی از امام صادق علیه السلام ، پیروی از هوس ها، «بزرگ ترین دشمن برای مردم» معرفی شده است. ۲ بنا بر این ، با توجّه به آنچه گذشت، نتیجه می گیریم که انسانِ طالب کمال و

1.سوره ص، آیه ۲۹ . 2.الکافی، ج ۲، ص ۳۳۵.

سعادت و رشد و تعالی، کاملاً بر هوس ها و خواسته های نفسانی خویش، نظارت دارد و در یک کلام، هوشیارانه ، نفس خویش را مدیریت و رهبری می کند تا در مسیر رسیدن به سعادت، خود را از فرو افتادن در درّه های تاریکِ خواسته های «نامعقول» و «فُرودست» و «غیر انسانی» حفظ نماید.

نفس انسان، خاستگاه هوس ها

اگر انسان بخواهد هوس های خویش را کنترل کند و از طریق مبارزه با خواست های نامعقول خویش، راه کمال و تعالی را برای خود هموار سازد، در ابتدا باید خاستگاه و منشأ این خواست ها را (که همان نفس آدمی است) بشناسد و با ویژگی های آن آشنا شود. یکی از ویژگی های مهمّ نفس، این است که اگر گرسنه شود، شِکوه و گلایه می کند و پیوسته می نالد و اگر سیر گردد، طغیان می کند. اگر انسان ، به هرچه نفسش خواستار آن بود، تن داد، نفس را به مانند اسب سرکش ، در درون خود خواهد داشت و دیگر نمی تواند آن را کنترل کند و از آن، سواری بگیرد. پس اگر شخص می خواهد هوس های خویش را کنترل کند، باید این اسب را رام کند و او را تا اندازه ای گرسنه نگه دارد و به همه خواسته هایش پاسخ ندهد تا بتواند در مواقع لزوم، از آن، در راه رشد و تعالی و عبادت و اطاعت، بهره ببرد و همواره آن را مغلوب عقل و قانون (یا دین و انضباط اجتماعی) بنماید. آری! همین نفْس است که راه را برای شیطانْ باز می کند و انسان را دنباله رو او می گرداند و تا زمانی که انسان، غافل و بی توجّه باشد، او را تا مرز سقوط و هلاکت پیش می برد. در حدیثی از رسول خدا می خوانیم: دشمن ترینِ دشمنان تو، نفس توست که در دلت جای گرفته است. ۱ در علم اخلاق و احادیث اسلامی ، «نفس» ، عاملی است که انسان را تنزّل می دهد و صفات پست و ضد ارزش ها را در او جای می دهد. در مقابل، گرایش هایی که موجب تعالی انسان می شوند، برخاسته از عقل اند که روح را پرواز می دهند و به خدا نزدیک می کنند. طبق این تعریف، انسان باید تلاش کند تا از نفْس (یعنی از عاملی که با خواسته هایش بشر را به سقوط و نابودی می کشاند و نماینده شیطان در وجود آدمی و پایگاه بدخواهی و زیاده خواهی و وسوسه است) برحذر باشد و با آن ، به شدّت مبارزه نماید و بر آن ، مسلّط گردد و همیشه این نکته مهم را بداند که فرمانبری از نفس، اساس هر گرفتاری و سرچشمه هر گم راهی است.

1.بحار الأنوار ، ج ۷۰ ، ص ۶۴ .

مردم در برابر هوس ها

به طور کلّی، مردم در برابر هوس هایشان به سه دسته تقسیم می شوند : دسته اوّل : مردمی که به دلخواه خود عمل می کنند و چیزی مانعشان نمی شود و همواره به دنبال لذّت های مادّی اند و به برآوردن همه هوس های خویش توجّه کامل دارند. اینان کسانی اند که منزلت متعالی انسانی و نیز سعادت آخرتشان را قربانی لذّت خواهی چند روزه خویش می کنند. چنین افرادی برای تمایلات و هوس های خویش ، هیچ حدّ و مرز مشخّصی نمی شناسند . لذا به آسانی به هر عملی دست می زنند، حتّی اگر نافرمانی خدا و بر خلاف خِرد انسانی و قوانین اجتماع باشد. دسته دوم : کسانی که برای خواسته های نفسانی و هوا و هوس خویش ، حدّ و مرزی مشخص می کنند و به اندازه توان و امکان، سعی دارند از موارد گناه و انحراف و نقض قوانین، دوری گزینند ؛ ولی از برآورده ساختن دیگر خواسته ها و تمایلاتشان خودداری نمی کنند. دسته سوم : کسانی هستند که اصل را بر مخالفت با هرگونه هوا و هوس قرار می دهند، مگر در مواردی که رضای خداوند در موافقت با تحقّق آن میل و هوس باشد، آن هم صرفا برای جلب رضای خداوند و نه به خاطر پیروی از هوا و هوس. اصل در زندگی اینان، آن است که هرچه دلشان می خواهد و هوس می کنند، انجام ندهند و در هر کاری معیارشان فقط رضایت خداوند متعال باشد. پیامبران الهی، امامان معصوم علیهم السلام و نیز مؤمنان واقعی، جملگی از این دسته اند ، اگرچه در مراتب مختلف، قرار دارند. به طور کلّی، انسانی که خواستار رشد و تعالی است ، باید با همّت و تلاش، خود را از مرتبه فروتر ، به مرتبه عالی برساند و نهایتا در جرگه دسته سوم درآید. دستورهای اخلاقی ای که از جانب معصومان علیهم السلام رسیده است، بیشتر برای این منظور است که انسان را متوجّه کنند در چه موقعیّت حسّاسی قرار دارد و پاسخ دادن به هر خواسته درونی و یا به میل دلْ عمل کردن، موجب لغزش و سقوط او می گردد و او را از خدا و حتّی از جایگاه متعالی انسانی او (به عنوان موجودی خردمند) دور می کند ؛ چرا که یا باید از هوسْ تبعیت کرد و یا از خِرد، و این دو با هم جمع نمی شوند. آری! انسان ، هر اندازه به دلخواه هوس هایش عمل کند، از خِردش، و ناگزیر از خدا دور می شود و هرچه به اعتماد عقل و به خواست خدا و راهنمایی مبعوثان، با هوس هایش مخالفت کند، به جایگاه والای خویش در عالم آفرینش و طبعا به خدا نزدیک تر می شود و مورد عنایت او قرار می گیرد. وقتی خدا به انسان کمک کند، مبارزه با هوا و هوس، با تمام مشکلاتش برای او آسان می شود، هرچند این کار، در آغاز، مشکل به نظر برسد . اگر انسان به نظارت بر هوس

هایش و مدیریت خواست های غریزی اش (که همان سُلوک الی اللّه است) ادامه دهد و از خدا نیز توفیق استقامت و پایداری بخواهد، حتما به پیروزی خواهد رسید. در ادامه ، به ارائه راه کارهایی برای مقاومت در برابر هوس ها و اداره کردن آنها خواهیم پرداخت.

مبارزه ای آرام در مقابل هوس ها

به طور کلّی، راه تقویت اراده انسان و کنار زدن هوا و هوس از پایگاه مدیریت اراده انسان و بیرون راندن آن از جایگاه عقل، تمرین در پاسخ ندادن به خواسته های نامعقول نفْس و به عبارت دیگر، هوس های خطرناکی است که انسان را از مسیر زندگی سالم، خارج می کنند. البته این تمرین باید به گونه ای باشد که انسان بتواند آن را ادامه دهد، نه این که کار سخت و دشواری را با سرعت و شدّت فراوان شروع کند و از ادامه آن، بازماند. انسان باید آرام آرام، با هوس های پوچ و باطل خود ـ که فرودستی و پستی آنها را هر عقل سالمی می پذیرد ـ ، به مخالفت برخیزد و در ابتدا ، از خواسته های محدودی آغاز کند و به آنها پاسخ ندهد تا به تدریج و بعد از مدتی، چنان بر نفْس خویش مدیریت یابد که بتواند در برابر هیچ یک از خواسته های حیوانی و طبیعی زودگذر (هرچند هم تشخیص آنها دشوار باشد و ظاهرشان آراسته) تسلیم نگردد. به طور کلّی، هرگونه خروج از اعتدال ، افتادن به دام هوس ها را به همراه دارد . اگر انسان بخواهد دائما به دنبال لذّت های حلال و برآوردن مشروع و قانونیِ همه هوس های خویش باشد، نیز در ابتدا به مکروهات و سپس به حرام و گناه، کشیده خواهد شد. در حدیثی چنین آمده است : کسی که بر لب پرتگاه حرکت کند، ممکن است بلغزد و به درون آن سقوط کند. ۱

1.همان، ج ۷۳، ص ۲۹ .

صبر و خویشتنداری در برابر هوس

تردیدی نیست که یک انسان خردمند، فایده های صبر و نتایج خوبِ کوتاه مدّت و درازمدّت آن را بر پیامدهای سوء هوسرانی و نتایج نامطلوب آن، ترجیح می دهد. در این صورت، پایگاه صبر، یک پایگاه هشیارانه و آگاهانه و یک روش ارادی و اختیاری در زندگی است که در خلال آن، تحمّل سختی ها بر هوسرانی ها می چربد. اگر مزیّت های عقل ـ که انسان را به صبر و خویشتنداری وا می دارد ـ ، با هوا و هوس، مقایسه گردد، فرودستی و پستی هوس برای ما کشف می شود ؛ هوسی که همواره انسان را از صبر و خویشتنداری باز می دارد. به طور کلّی، اگر انسان، صبور و خویشتندار باشد، بدون هوشیاری و ناخودآگاه، فرمانبردار امیال درونی خویش نمی شود ؛ بلکه قبل از انجام دادن هر کار، در پاسخ به خواسته ها و هوس هایش، هشیاری و آگاهی لازم را به کار می بندد و نتایج آن را در نظر می گیرد. بدین ترتیب، اگر برآوردن آن میل و هوس را نامعقول و نامشروع ببیند، با صبر و خویشتنداری در مقابل خواسته اش می ایستد و آن را سرکوب می نماید و یا برآوردنِ آن را به زمان و مکان معقول و مناسبش حواله می کند.

تشکیل خانواده، راه حل مناسبی برای تعدیل غرایز و برآوردن معقول برخی هوس هاست، به گونه ای که نه تنها فرد را متوقّف نمی کند ، بلکه او را تعالی و تکامل نیز می بخشد . در عین حال، چه بسیارند هوس هایی که ما را به دام می کشند و عدم پرهیزهایی که زندگی را به کام ما تلخ می نمایند. این مسئله درباره همگان، صادق است، حتّی برای آنها که پایبند به زندگی خانوادگی بوده، با آزادی و اختیار، کانونی را بر اساس مودّت و صفا بنا نهاده اند. دنبال کردن هوس ها، پیروی از خواسته های دل و عبور از مرز قانون و ضابطه ای که دین و عقل برای سعادت انسان معیّن کرده اند، زندگی را تیره می کند و رشته های پیوند خانوادگی را از هم می گسلد. چه بسیارند سوء تفاهم ها، حساسیت ها، و برخوردهای ناروا (و صریح تر بگوییم: بی تقوایی ها) که از برخی مردان یا زنان سر می زنند و ارکان زندگی مشترک را ـ که بر حُسن نیّت و اهداف نیک انسانی بنا نهاده شده است ـ ویران می سازند. آری! ما معتقدیم هر سنّی و هر مرحله ای از زندگی، اقتضایی دارد. در سنین نوجوانی و جوانی، تظاهر و خودنمایی و احیانا برخی از اشتباهات، ممکن است نادیده گرفته و یا بخشوده شوند ؛ ولی در آن هنگام که دختر و پسری، پیوند زندگی مشترک می بندند، باید بر اساس ضابطه گام بردارند و از پیروی هر خواسته و هوسی، خودداری نمایند. ۱ در غیر این صورت، هدف

1.شایان ذکر است که در منابع روان شناسی جدید، موضوع «هوس» و «پرهیز» و «صبر» را باید در زیر عناوینی چون: هوش هیجانی، مهار هیجان، وسوسه، مقاومت در برابر وسوسه، خویشتنداری ، توان بازداری، کامروایی با درنگ (تحمّل به خاطر پاداش های آینده)، و... جستجو کرد. برای نمونه، مبحث «کامروایی با درنگ» در کتاب رشد شناختی (جان. اچ. فلاول، تهران: رشد) و فصل «بردگان هوس» در کتاب هوش هیجانی (دانیل گلمن، ترجمه: نسرین پارسا، تهران: رشد)، و «برنامه های خویشتنداری» در کتاب بازگشت به عفاف از وِندی شَلیت ـ که در هفته نامه زن روز ، از شماره ۱۹۵۴ تا ۱۹۸۴ ، با ترجمه ماندانا آجودان منتشر شده ـ ارزش بررسی جدّی دارند . (ویراستار علمی)

سه نکته درباره «پوشش» / مهدی مهریزی

اشاره

امروزه پرسش ها و ایرادها در زمینه مسائل دینی ، رو به فزونی است و حجاب نیز از این مجموعه ، مستثنا نیست. مسئله پوشش ، از زوایای متعدد و از دیدگاه علوم امروزی، مورد کندوکاو قرار گرفته و نقّادی شده است. با این همه، نوشته ای که یکایک این پرسش ها را از همان زاویه و نگرش پاسخ دهد، در دست نیست . از مسئله حجاب نوشته شهید مطهری که بگذریم، غالب کتاب ها و نوشته ها، حجاب را از جنبه های اخلاقی و فقهی ، مورد تحقیق قرار داده اند ، در حالی که این موضوع، بجز ابعاد اخلاقی و فقهی، دارای بُعد کلامی (عقیدتی) نیز هست و شبهههای برونْ دینی را نمی توان با پاسخ های اخلاقی و فقهی پاسخ گفت و هر شبهه ای ، پاسخی از جنس خود می طلبد. بیش از یکصد سال است که درباره حجاب دینی ، در میان منتقدان، بحث و گفتگوست. در این زمینه ، هم نویسندگان مسلمان به نقد و بررسی پرداخته اند و هم غربیان. قاسم امین، طاهر حدّاد، نظیره زین الدین، جمیل صدقی زهاوی، رصافی، رجب بیومی، عبد القادر مغربی و ...(در میان عرب زبان ها) ۱ و طاهره قُرّة العین، میرزا آقاخان کرمانی، شیخ احمد روحی، ملک المتکلّمین، میرزا جهانگیرخان شیرازی، اعتصام الملک آشتیانی ، میرزافتحعلی آخوندزاده و ... (از ایرانیان) در این زمینه ها به ایراد و نقد، رو کرده اند. در میان غربیان نیز کسانی چون فروید ۲ (۱۸۵۶ ـ ۱۹۳۹ م) و راسل ۳ (۱۸۷۲ ـ ۱۹۶۹م) به نقد و اشکال پرداخته اند. این روند در دوران معاصر، بویژه پس از پیروزی انقلاب اسلامی در ایران و سرعت گرفتن حرکت های اسلامی و دینی، همچنان ادامه یافته و بلکه شدت گرفته است؛ زیرا گروه های مخالف و ناراضی جمهوری اسلامی ایران نیز به جمع ناقدان پیوسته اند و در نشریه های خارج از کشور، میداندار این قبیل نظریه ها شده اند. امروزه نیز می توان از نویسندگانی چون نوال سعداوی، ۴ محمّد سعید عشماوی ۵ و ... در جهان اسلام نام برد که به نقد دیدگاه های دینی در باب حجاب نظر داشته اند. در این گفتار ، برآنیم تا سه ایرادِ مطرح شده درباره حجاب مطلوب اسلام را در یک سازمان منطقی، مورد تأمّل و نقد قرار دهیم.

1.المرأة فی الفکر الاسلامی ، جمال محمّد الباجوری، ج ۱، ص۲۰۶ ـ ۲۰۷. 2.ر. ک : روانکاوی ، ناصر الدین صاحب الزمانی . 3.ر. ک : برگزیده افکار راسل، ص ۱۵ . 4.ی نویسنده کتاب هایی از قبیل: عن المرأة : است که با عنوان چهره عریان زن عرب ، ترجمه شده است . 5.وی نویسنده کتاب

حقیقة الحجاب و حجیة الحدیث است که در آن ، دینی بودن حجاب را مورد تردید قرار داده است.

پیشْ فرض ها

قبل از ورود، بایسته است که برخی پیش فرض ها و اصول موضوعه (بنیادین) را فهرستوار مرور کنیم تا هنگام نقد کردن ایرادها، دچار زیاده گویی و تکلّف نگردیم: یک. آدمی ، دارای نیازهای گوناگون مادی و معنوی است که خوش بختی وی، در گرو رشد و تکاملِ هماهنگ و تعدیل یافته همه آنهاست ، بدین معنا که اگر هر یک از آنها از رشد و تعدیل ، باز بمانَد ، به همان میزان، انسان ، از کمال و تعالی محروم می مانَد و در سایه این تعدیل و هماهنگی است که رهایی از فربهی و تورّم و تک بُعدی شدن ، امکان پذیر است. دو. غریزه جنسی، برای زندگی، به سان خودِ حیات، ضرورت دارد. این غریزه و دیگر غرایز مادی ، به منزله موتور زندگانی اند. از این رو نمی توان آنها را نمودهای منفی حیات تلقی کرد؛ اما باید توجه داشت که این غریزه ، بخشی از نیروهای وجود آدمی است که باید همراه با سایر نیروها مورد توجّه قرار گیرد. سه. در میان تمام اقوام و ملل، هرزگی و بی بندوباری ، امری نکوهیده و مضر به شخصیت فردی و اجتماعی انسان محسوب می شود. در تمام ادیان الهی ، بر این نکته تأکید شده است و حتی فیلسوفانی که به لذت گرایی معروف اند ، آن را نکوهش کرده اند. درباره «یانگ چو» فیلسوف چینی لذت گرای قرن پنجم تا سوم پیش از میلاد گفته اند: «نباید فراموش کرد که یانگ چو با این که خواستار لذّت های حسّی بود، ولی علیه زیاده روی ها و هرزگی ها ـ که از دیدگاه او و مکتبش ویرانگر طبیعت انسان است ـ به مقابله برمی خاست». ۱ این امر می تواند نشانگر این حقیقت باشد که فطرت انسانی ، با آزادی های

1.اخلاق در چین و هند باستان، ص ۵۴ .

بی اندازه غریزه جنسی سازگاری ندارد و تعدیل و مهار کردن آن ، با توجه به سایر نیروهای انسانی، لازم و مطلوب است. چهار. در شریعت اسلامی ، برای پیشگیری از افتادن جامعه در ورطه لذّتجوییِ مهار نشده جنسی ، از یک سو حجاب و رعایت حریم از سوی زن و مرد ، توصیه شده و از سوی دیگر ، به ازدواج، تشویق شده است. پنج. حجاب و پوششی که در این گفتار از آن دفاع می شود، خانه نشینی زن، یا پنهان کردن وی نیست ؛ بلکه نقطه مقابل هرزگی و لیبرالیسم جنسی (یا همان بی بند و باری و تبرُّج) است. به تعبیر دیگر، در پس این مفاهیم ، این حقیقتْ القا می شود که قلمرو بروز جنسیّتِ زن و مرد، صحنه اجتماع نیست؛ بلکه محیط

خانواده است. آنچه صحنه اجتماع را به محیط عرضه جنسیّتْ بدل کند و زن و مرد را نه به عنوان دو انسان، بلکه به عنوان دو جنس، رو در رو کند ، مذموم و ناپسند است. به گفته استاد مطهری: حقیقت امر ، این است که در مسئله پوشش (و به اصطلاح عصر اخیر: حجاب) ، سخنْ در این نیست که آیا زن، خوب است که پوشیده در اجتماع ظاهر شود یا عریان؟ روح سخن ، این است که آیا بهره های مرد از زن باید رایگان باشد؟ آیا مرد باید حق داشته باشد که از هر زنی در هر محفلی ، حداکثر بهره ها را به استثنای زنا ببرد یا نه؟... پس روح مسئله، محدودساختن کامیابی ها به محیط خانوادگی و همسران مشروع، یا آزاد بودن کامیابی ها و کشیده شدن آنها به محیط اجتماع است. ۱

1.مسئله حجاب، مرتضی مطهری، ص ۸۲ ـ ۸۳ .

این معنا از حجاب، مورد تأیید متون دینی ماست و بسیاری از اندیشمندان اسلامی نیز بر آن تأکید دارند.

نکته اوّل : بی حجابی، نه بی حیایی

گاه گفته می شود: «عفاف، غیر از حجاب است و چنین نیست که زنان اگر حجاب نداشته باشند، عفیف و پاک دامن نیستند». در همین زمینه، ویل دورانت می گوید : عفّت ، با لباس پوشیدن، هیچ رابطه ندارد. ۱ گاه این مطلب ، از شخصیت های اسلامی نیز نقل می شود و زنان شمال ایران را مَثَل می آورند که با آن که در شالیزارها با لباس خاصّ خود فعالیت می کنند و معمولاً حجاب ویژه مورد نظر فُقها را ندارند، امّا عفیف و پاک دامن اند . ۲ زنان روستایی را نیز می توان مثل زد که بی حجابی آنها، بی حیایی انگاشته نمی شود. ما اگرچه عفاف و حجاب را یکی نمی دانیم ، لیکن با این تحلیل نیز مخالفیم. عفاف، حالتی درونی است و حجاب، به ظاهر و شکل برمی گردد و تفاوت آن دو، تفاوت ظاهر و باطن است. همچنین می پذیریم که ممکن است افرادی عفیف و پارسا باشند، امّا حجاب را به گونه ای که مورد توصیه شرع است ، دارا نباشند ؛ ولی به این امر هم باید توجه کرد که این جدایی تا کجا می تواند ادامه یابد؟ آیا می تواند به عنوان یک قاعده عام درآید؟ اگر چنین است ، چرا تنها به زنان روستایی ـ که تعداد اندکی از زنان را تشکیل می دهند ـ استناد می شود؟ چرا زنان شهری را مثال نمی زنند؟

1.تاریخ تمدن، ج ۱ ص ۵۸ .
2.کیهان لندن، ۱۱/ ۳ / ۱۳۷۴.

بنا بر این ، گرچه امکان جدایی عفاف از پوشش، پذیرفته می شود، امّا قانون گذار ، با توجّه به اوضاع اجتماعی و روحیات و هوس های آدمی باید عموم را در نظر گیرد و قانون وضع کند؛ نه این که چون چند زن بدون حجاب، عفاف خود را حفظ می کنند ، قانون را بشکنند. از این گذشته، اگر زنان بدون حجاب، عفیف و پاک هستند، آیا مردان نیز چنین اند و هوسبازی نمی کنند و از هرزگی دست برمی دارند؟ حجاب زن و مرد، تدبیری است برای سلامت جامعه انسانی و در قانون گذاری باید این کلیّت، منظور گردد. از سوی دیگر ، مگر می توان رابطه بین ظاهر و باطن را ندیده انگاشت؟ ظاهر، نشانه باطن است. مگر نه این که «رنگ رخساره خبر می دهد از سرّ ضمیر»؟ متانت در سلوک و رفتار ظاهری و دقّت در انتخاب لباس و پوشش مناسب، از عفاف درونی خبر می دهد. نکته دیگر ، این که ظاهر بر باطن ، اثر می گذارد. مگر چنین نیست که رنگ لباس ، بر روان آدمی اثر می گذارد؟ مگر چنین نیست که نام افراد در شخصیت درونی آنها

اثر می گذارد؟ همین گونه است پوشش و نوع لباس آدمی. مسئله تأثیر ظاهر بر باطن، هم مورد تأیید اسلام است و هم دانش روان شناسی بر آن تأکید دارد. در احادیث اسلامی ، تعبیرهایی از این قبیل بسیار داریم: «دیده بوسی کنید تا کینه ها از میان بروند» ، ۱ «هنگام خشم، با آب خنک، وضو سازید» ، ۲ «نگاه کردن به آب و سبزه ، فرح بخش است» ۳ و ... .

1.المحجة البیضاء ، ج ۳ ، ص ۳۸۹ .

2.همان ، ج ۵ ، ص ۳۰۷ .

3.بحار الأنوار، ج ۷۶، ص ۲۸۹، ح ۱.

خلاصه آن که : ۱ . قانون گذار نمی تواند یک فرد یا گروه اندک را ملاک وضع قانون قرار دهد. ۲ . ظاهر، نشانه باطن است. ۳ . ظاهر، بر باطن و شخصیت درون، تأثیر می گذارد.

نکته دوم : تفاوت حجاب مرد و زن، چرا؟

چرا در حجاب و پوشش ، میان زن و مرد ، فرق گذاشته می شود؟ چرا زن باید خود را بپوشاند ، امّا مردْ آزاد است؟ یکی از نشریات زنانه خارج از کشور، پس از نقل سخن یکی از نویسندگان، در نقد وی نوشته است: ... وی در صحبت هایش حجاب و پوشش را فقط برای زن ها ضروری می داند؛ زیرا آنها، عامل فسادند و اگر زنی با معیارهای اسلامی راه نرود و نشستن و برخاستنش باعث ناراحتی «بعضی»ها شود، زن ، بی حیا محسوب می شود. پس بنا بر این ، بی عقل و سبک سر است و آن مردهایی که با حرکات زن ، دچار ناراحتی می شوند ، کاملاً عادی و به حق هستند. این زن است که باید متانت داشته باشد و کار حرام نکند، اجازه ندهد که کسی به وی نگاه حرام بیندازد و در جمله ، همیشه باید «ناموس» خود را بپوشاند... از وظایف مرد، هیچ وقت کسی حرف نمی زند؛ زیرا مرد از نظر فقها ، آزاد خلق شده است. ۱ همین مطلب را استاد عبد الحلیم ابوشقه در کتاب تحریر المرأة فی عصر الرسالة (آزاد شدن زن در عصر رسالت) آورده و به آن پاسخ گفته است. ۲

1.نشریه آوای زن، ش ۲۱، مقاله «آزادی و برابری زن در اسلام».
2.تحریر المرأة فی عصر الرسالة، ج ۲، ص ۲۲ ـ ۲۳.

در پاسخ به این پرسش باید گفت: تفاوت فیزیکی (جسمی) و روانی زنان و مردان ، جای انکار ندارد. در هیچ جای جهان ، مردان، از لوازم آرایش صورت برای زیبایی چشم و ابرو و گونه استفاده نمی کنند. در هیچ جا مردان، دامن نمی پوشند. این امر ، به امروز مربوط نیست. از گذشته تا به حال ، چنین بوده است. از این حقیقت می توان نتیجه گرفت که در برخی خصلت ها ، زنان با مردان ، یکسان نیستند و با این فرض ، می توان احکام متفاوت برای آنها وضع کرد. از همین مقوله است تفاوت مرد و زن در تحریک غریزه جنسی. مردان، زودتر از زنان ، برانگیخته می شوند و بسیاری از چیزهایی که برای مردانْ مهیّج است ، زنان را به تحریک وانمی دارد. بر این پایه، اگر قانون پوشش برای آن است که زمینه های تحریک جنسی در غیر محیط خانواده از میان برود، این واقعیت های متفاوت، احکام متفاوتی را به دنبال می آورَد. بر همین اساس ، در شریعت اسلامی ، در احکام نگاه کردن زن و مرد به یکدیگر ، تفاوت دیده می شود. برخی از فقها در رساله های خود نوشته اند: نگاه کردن مرد به بدن زنان نامحرم و همچنین نگاه کردن به موی آنان ، چه با قصد لذّت و چه بدون آن، چه با

ترس از وقوع در حرام و چه بدون آن، حرام است. نگاه کردن به صورت آنان و دست هایشان از سر انگشتان تا مچ اگر به قصد لذّت یا همراه با ترس وقوع در حرام باشد، حرام است. بلکه احتیاط مستحبْ آن است که بدون قصد لذّت و ترس از وقوع در حرام هم به آنها نگاه نکند و نیز نگاه کردن زن به بدن مرد نامحرم ، حرام است ، مگر به جاهایی از بدن که در متعارف، التزام به پوشیدنش نیست ، مثل سر و دست ها و ساق پاها که نگاه کردن زن به این جاها اگر بدون لذّت و خوف وقوع در حرام باشد ، اشکال ندارد. ۱ در این زمینه، علاّمه محمدحسین فضل اللّه ، در پاسخ به این سؤال که : «آیا زن می تواند به مرد عریانی که تنها عورتش پوشیده است نگاه کند؟» ، چنین گفته است : نگاه کردن زن به مردان ، به مقداری که به طور متعارف پوشیده نیست، مانعی ندارد؛ امّا در قضیّه مورد سؤال، مجاز شمردن آن به صورت کلّی [برای همه افراد و شرایط]، با اشکال رو به روست. پس شاید بتوان این طور گفت که: مجاز است، مگر آن که ترس فتنه (فساد) در میان باشد . ۲ ناگفته نماند که این ، دیدگاه تمامی فقها نیست و مقلّدان باید به رأی و نظر مرجع خود عمل کنند ؛ امّا از منظر یک بحث علمی ، این رأی ، قابل دفاع است و آنچه را که در پاسخ ایراد بالا گفتیم، تأیید می کند. عصاره سخن ، آن که : تفاوت حجاب زن و مرد ، از واقعیت های متمایزِ وجودیِ این دو جنسْ برخاسته است و این تمایز هم به نحوی است که جای انکار ندارد.

1.از جمله ، ر. ک : توضیح المسائل ، [آیة اللّه] سیدعلی سیستانی، ص ۵۰۸ .

2.المسائل الفقهیة، سیّد محمّد حسین فضل اللّه ، ج ۱، ص ۲۴۲.

نکته سوم : حجاب، و افزایش التهاب

گروهی بر این باورند که حجاب، نه تنها زمینه های لذّتجویی زن و مرد را از میان بر نمی دارد، بلکه طبق اصل و قاعده «الإنسانُ حریصٌ علی ما مُنِع» ، ۳ آنها

3.یعنی : انسان ، نسبت به هر آنچه ممنوع شده ، حریص است .

را آزمندتر می کند. بر این اساس، هم تشویش و اضطراب و التهاب در آنها بیشتر می شود و هم زمینه سوء استفاده را بیشتر می کند. در یکی از نشریات خارج از کشور آمده است: به اعتقاد فروید، لذّتِ نظربارگی ، در معادله بین لذّت و رنج ، نهفته است. لازمه لذّت بردن از نگاه، این است که میان نگرنده و نگریسته ، فاصله باشد ؛ زیرا فاصله ، مانند غیبت، خود ، اشتیاق برانگیز است. حجاب و نظام نگریستن آزرمگین ، پاره هایی از صورت و اندام زن و مرد را می پوشانند و به این ترتیب، فاصله ای به وجود می آورند که مایه لذّت بردن از دیدن و شنیدن است. این گونه محدودیت ها در نگاه، در عین حال، به سوژه نگاه، بُعدی تحریک کننده می بخشد و به این ترتیب، زن ، به عاملی اشتیاق انگیز بدل می شود، و سرانجام، همان نتیجه ای به بار می آید که با اصول و احکام دینی درباره حجاب و نگاه در تضاد است؛ یعنی احکامی که برای جلوگیری از هوس انگیز شدن زنْ ، وضع شده اند. ۱ و نیز گفته است: در زندگی واقعی، برخی از زنان با حجاب، پوشش را وسیله جلب نظر مردان قرار می دهند و به بهانه مرتّب کردن چادر یا روسری، آن را باز می کنند و اندام و لباس خود را فرادید دیگران می گذارند. ۲ در همین مقاله ، از نظریه ای یاد شده که چادر را با عنوان «دام» یا «نقاب» به

1.ایران نامه، سال ۹، ص ۴۱۸.
2.همان، ص ۴۱۹.

بحث گذاشته است. ۱ راسل نیز همین عقیده را پذیرفته و از آن دفاع می کند. وی در این زمینه چنین نوشته است: میزان دفعاتی که یک مرد ، احساس شهوت می کند ، مربوط به شرایط خاص فیزیکی خود اوست، در صورتی که فرصت هایی که برانگیزاننده چنین تمایلاتی در او هستند ، مربوط به قراردادهای اجتماعی ای می شود که او پایبند بدانهاست . برای بشر اوّلیه دوران ویکتورین، قوزک پای یک زن، محرّک کفایت کننده ای بود

، درحالی که یک مرد امروزی ، جز با دست یافتن به مقصود نهایی ، به هیچ ترتیب ، تحریکی نشان نمی دهد. این امر ، کاملاً مربوط به مدل لباس خانم هاست. اگر عریانی قوزکْ مُد بود، همان کافی بود که ما را تهییج کند، و زن ها هم مجبور بودند (همان طوری که در بعضی از قبایل بربری مجبورند) که از لباس پوشیدن به عنوان وسیله ای که خود را از نظر جنسی ، جالب توجّه نمایند، استفاده کنند. درست نظیر چنین ملاحظاتی در مورد ادبیات و تصاویر نیز صدق می کند. آنچه در زمان بشر ویکتورین ، محرک بود ، در مردان دوره ای نسبتا آزادتر ، کاملاً بی اثر بود. هرچه متدیّن نماها آزادی جنسی را بیشتر محدود کنند، به همان اندازه نیز مردم ، زودتر تحریک خواهند شد. نُه دهم استقبال مردم از مجلات سکسی ، به خاطر تلقین های ناشایستی است که علمای اخلاق در جوانان ایجاد کرده اند. یک دهم بقیه نیز به صورت فیزیولوژیک است که به هر صورت و با هر قانونی که باشد، سرانجام به گونه ای ، اتفاق خواهد افتاد. من، با

1.همان، ص ۴۲۵.

وجود این که می ترسم در این مورد ، مردمانِ کمی با من موافق باشند، مصرّانه معتقدم که هرگز و به هیچ صورتی نباید قانونی در مورد جلوگیری از انتشارات جنسی ، وجود داشته باشد. ۱ علّامه سیّد محمّد حسین فضل اللّه ، در میزگردی در پاسخ به این سؤال، چنین ابراز عقیده کرده است : این قاعده ، نسبت به فکر و اندیشه صادق است ؛ یعنی فکر و اندیشه را نمی توان کتمان کرد ؛ بلکه پنهان ساختن آن، آدمی را بیشتر حریص می کند تا از آن مطلع گردد ؛ اما حجاب چنین خاصیتی ندارد؛ زیرا اگر زن ، حجاب را آن گونه که دین گفته رعایت کرد ، از این التهاب و آزمندی خبری نیست. آن گاه ، مثلی می آورد و می گوید: اگر درب خانه یا گاوصندوقی ، نیمه باز باشد ، دیگران می خواهند بدانند داخل آن چیست؛ ولی اگر بسته باشد ، چنین هوسی در دیگران پدید نمی آید. ۲ این پاسخ ، تا اندازه ای به حل مسئله نزدیک شده است و بر آن باید افزود که اولاً چادر، ملاک و معیار حجاب شرعی نیست تا بتوان با بررسی آن، به نقد یک دیدگاه پرداخت. ثانیا سوء استفاده از چادر یا حجاب، به معنای نادرستیِ این فرهنگ نیست. اگر در کشورهای پیشرفته ، نمایندگان مجلس یا افراد پلیس ، از موقعیت و منصب خود سوء استفاده کنند، آیا به معنای آن است که مجلس و

1.برگزیده افکار راسل ، ص ۱۵ .

2.قرائة جدیدة لفقه المرأة الحقوقی، ص ۱۳۹ ـ ۱۴۱.

فطری بودن پوشش

حجاب و پوشش در تمام ادیان و مذاهب، دارای جایگاه خاصّی است و یکی از دلایل اساسی آن هم این است که پوشیدگی ، یک امر فطری است. داستان حضرت آدم و حوّا نیز فطری بودن پوشش را اثبات می کند. در تورات (کتاب مقدس یهودیان که برای مسیحیان نیز مقدّس است)، می خوانیم: و چون زن دید که آن درخت ، برای خوراکْ نیکوست و به نظر، خوش نما و درختی دلپذیر و دانش افزا می رسد ، پس، از میوه اش گرفته بخورْد و به شوهر خود نیز داد و او خورد * آن گاه چشمان هر دوی ایشان باز شد و فهمیدند که عریان اند؛ پس برگ های انجیر به هم دوخته، سترها برای خویشتن ساختند... . ۱ بعد ادامه می دهد: و آدم، زن خود را حوّا نام نهاد؛ زیرا که او مادر جمیع زندگان است * و خداوندْ خدا رخت ها برای آدم و زنش از پوست بساخت و ایشان را پوشانید. ۲

1.تورات، سفر پیدایش، باب ۳، آیات ۶ ـ ۸ .

2.همان ، آیات ۲۰ ـ ۲۱ .

درباره مرکز

بسم الله الرحمن الرحیم
جاهِدُوا بِأَمْوالِكُمْ وَ أَنْفُسِكُمْ في سَبيلِ اللَّهِ ذلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ
(سوره توبه آیه 41)
با اموال و جانهای خود، در راه خدا جهاد نمایید؛ این برای شما بهتر است اگر بدانید حضرت رضا (علیه السّلام): خدا رحم نماید بنده‌ای که امر ما را زنده (و برپا) دارد ... علوم و دانشهای ما را یاد گیرد و به مردم یاد دهد، زیرا مردم اگر سخنان نیکوی ما را (بی آنکه چیزی از آن کاسته و یا بر آن بیافزایند) بدانند هر آینه از ما پیروی (و طبق آن عمل) می کنند
بنادر البحار-ترجمه و شرح خلاصه دو جلد بحار الانوار ص 159
بنیانگذار مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان شهید آیت الله شمس آبادی (ره) یکی از علمای برجسته شهر اصفهان بودند که در دلدادگی به اهلبیت (علیهم السلام) بخصوص حضرت علی بن موسی الرضا (علیه السلام) و امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) شهره بوده و لذا با نظر و درایت خود در سال 1340 هجری شمسی بنیانگذار مرکز و راهی شد که هیچ وقت چراغ آن خاموش نشد و هر روز قوی تر و بهتر راهش را ادامه می دهند.
مرکز تحقیقات قائمیه اصفهان از سال 1385 هجری شمسی تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن امامی (قدس سره الشریف) و با فعالیت خالصانه و شبانه روزی تیمی مرکب از فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مختلف مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.
اهداف :دفاع از حریم شیعه و بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام) تقویت انگیزه جوانان و عامه مردم نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی، جایگزین کردن مطالب سودمند به جای بلوتوث های بی محتوا در تلفن های همراه و رایانه ها ایجاد بستر جامع مطالعاتی بر اساس معارف قرآن کریم و اهل بیت علیهم السّلام با انگیزه نشر معارف، سرویس دهی به محققین و طلاب، گسترش فرهنگ مطالعه و غنی کردن اوقات فراغت علاقمندان به نرم افزار های علوم اسلامی، در دسترس بودن منابع لازم جهت سهولت رفع ابهام و شبهات منتشره در جامعه عدالت اجتماعی: با استفاده از ابزار نو می توان بصورت تصاعدی در نشر و پخش آن همت گمارد و از طرفی عدالت اجتماعی در تزریق امکانات را در سطح کشور و باز از جهتی نشر فرهنگ اسلامی ایرانی را در سطح جهان سرعت بخشید.

از جمله فعالیتهای گسترده مرکز :
الف)چاپ و نشر ده ها عنوان کتاب، جزوه و ماهنامه همراه با برگزاری مسابقه کتابخوانی
ب)تولید صدها نرم افزار تحقیقاتی و کتابخانه ای قابل اجرا در رایانه و گوشی تلفن سهمراه
ج)تولید نمایشگاه های سه بعدی، پانوراما ، انیمیشن ، بازيهاي رايانه اي و ... اماکن مذهبی، گردشگری و...
د)ایجاد سایت اینترنتی قائمیه www.ghaemiyeh.com جهت دانلود رایگان نرم افزار هاي تلفن همراه و چندین سایت مذهبی دیگر
ه)تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ... جهت نمایش در شبکه های ماهواره ای
و)راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی (خط 2350524)
ز)طراحی سیستم هاي حسابداري ، رسانه ساز ، موبایل ساز ، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک ، SMS و...
ح)همکاری افتخاری با دهها مرکز حقیقی و حقوقی از جمله بیوت آیات عظام، حوزه های علمیه، دانشگاهها، اماکن مذهبی مانند مسجد جمکران و ...
ط)برگزاری همایش ها، و اجرای طرح مهد، ویژه کودکان و نوجوانان شرکت کننده در جلسه
ی)برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم و دوره های تربیت مربی (حضوری و مجازی) در طول سال
دفتر مرکزی: اصفهان/خ مسجد سید/ حد فاصل خیابان پنج رمضان و چهارراه وفائی / مجتمع فرهنگي مذهبي قائمیه اصفهان
تاریخ تأسیس: 1385 شماره ثبت : 2373 شناسه ملی : 10860152026
وب سایت: www.ghaemiyeh.com ایمیل: Info@ghaemiyeh.com
فروشگاه اینترنتی: www.eslamshop.com
تلفن 25-2357023- (0311) فکس 2357022 (0311) دفتر تهران 88318722 (021) بازرگانی و فروش 09132000109 امور کاربران (0311)2333045
نکته قابل توجه اینکه بودجه این مرکز؛ مردمی ، غیر دولتی و غیر انتفاعی با همت عده ای خیر اندیش اداره و تامین گردیده و لی جوابگوی حجم رو به رشد و وسیع فعالیت مذهبی و علمی حاضر و طرح های توسعه ای فرهنگی نیست، از اینرو این مرکز به فضل و کرم صاحب اصلی این خانه (قائمیه) امید داشته و امیدواریم حضرت بقیه الله الاعظم عجل الله تعالی فرجه الشریف توفیق روزافزونی را شامل همگان بنماید تا در صورت

امکان در این امر مهم ما را یاری نمایندانشاالله.
شماره حساب 621060953 ، شماره کارت :6273-5331-3045-1973و شماره حساب شبا : IR90-0180-0000-0000-0621-0609-53به نام مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان نزد بانک تجارت شعبه اصفهان – خیابان مسجد سید
ارزش کار فکری و عقیدتی
الاحتجاج - به سندش، از امام حسین علیه السلام -: هر کس عهده دار یتیمی از ما شود که محنتِ غیبت ما، او را از ما جدا کرده است و از علوم ما که به دستش رسیده، به او سهمی دهد تا ارشاد و هدایتش کند، خداوند به او می‌فرماید: «ای بنده بزرگوار شریک کننده برادرش! من در کَرَم کردن، از تو سزاوارترم. فرشتگان من! برای او در بهشت، به عدد هر حرفی که یاد داده است، هزار هزار، کاخ قرار دهید و از دیگر نعمت‌ها، آنچه را که لایق اوست، به آنها ضمیمه کنید».
التفسیر المنسوب إلی الإمام العسکری علیه السلام: امام حسین علیه السلام به مردی فرمود: «کدام یک را دوست‌تر می‌داری: مردی اراده کشتن بینوایی ضعیف را دارد و تو او را از دستش می‌رَهانی، یا مردی ناصبی اراده گمراه کردن مؤمنی بینوا و ضعیف از پیروان ما را دارد، امّا تو دریچه‌ای [از علم] را بر او می‌گشایی که آن بینوا، خود را بِدان، نگاه می‌دارد و با حجّت‌های خدای متعال، خصم خویش را ساکت می‌سازد و او را می‌شکند؟».
[سپس] فرمود: «حتماً رهاندن این مؤمن بینوا از دست آن ناصبی. بی‌گمان، خدای متعال می‌فرماید: «و هر که او را زنده کند، گویی همه مردم را زنده کرده است»؛ یعنی هر که او را زنده کند و از کفر به ایمان، ارشاد کند، گویی همه مردم را زنده کرده است، پیش از آن که آنان را با شمشیرهای تیز بکشد».
مسند زید: امام حسین علیه السلام فرمود: «هر کس انسانی را از گمراهی به معرفت حق، فرا بخواند و او اجابت کند، اجری مانند آزاد کردن بنده دارد».